

Hanna Hongisto

VINKKIOPAS AJANHALLINNAN JA KO- DIN JÄRJESTELMÄLLISYYDEN EDIS- TÄMISEKSI ADHD-AIKUISILLE

Opinnäytetyö
Sairaanhoitajakoulutus

2019



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Hanna Hongisto	Sairaanhoitaja (AMK)	Lokakuu 2019
Opinnäytetyön nimi Vinkkiopas ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämiseksi ADHD-aikuisille		81 sivua 24 liitesivua
Toimeksiantaja Itä-Savon Puatti ry		
Ohjaaja Marko Issakainen, Tarja Turtiainen, Iida Kokki		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana oli savonlinnalainen kolmikantayhdistys Itä-Savon Puatti ry. Tarkoituksena oli tuottaa opas, joka sisälsi ADHD-vertaishenkilöiden käyttämiä keinoja ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämiseksi. Tavoitteena oli tuottaa käytännöllisiä vinkkejä sisältävä opas, jonka sisältö pohjautui vertaishenkilöiden käyttämiin keinoihin. Oppaan sisältö muodostui kahdesta teemasta ja niiden alaluokista, mikä sisälsi erilaisia aiheeseen liittyviä vinkkejä. Tavoitteena oli lisätä ADHD-aikuisten arjen hallintaa ja tuoda esille vertaishenkilöillä käytössä olevia vinkkejä.</p> <p>Opinnäytetyö tuotettiin tuotekehitysprosessina, joka sisälsi viisi eri vaihetta. Tuotekehitysprosessin vaiheet olivat kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Opinnäytetyön teoriaosa käsitteli ADHD:tä, eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä, sen ilmenemistä ja hoitomuotoja, arjen edistämistä sekä hyvän oppaan piirteitä.</p> <p>Opinnäytetyönä tuotetun oppaan vinkkimateriaali kerättiin Webropol-kyselyllä Facebookista ”ADHD:n arki” Facebook-ryhmästä. Saadut vastaukset käytiin läpi sisällönanalyysin menetelmin. Näiden, sekä tutkimustiedon perusteella tuotettiin opas. Vertaishenkilöiden käyttämät keinot arjen edistämiseksi olivat hyvin samankaltaisia, joita eri tutkimusartikkelit ja tutkimukset toivat esiin.</p> <p>Viimeistelyvaiheessa opas arvioitiin Itä-Savon Puatti ry:n toimesta. Oppaan arviointi toteutettiin sähköisesti kyselymuodossa Webropolissa. Vastauksien pohjalta opasta muutettiin vastaamaan paremmin yhdistyksen toiveita. Valmis opas tuli yhdistykselle käyttöön omaksi lisämateriaaliksi ADHD-aikuisten vertaistukiryhmään, sekä se myös lähetettiin sähköisesti Suomen ADHD-liitolle.</p> <p>Jatkokehitysideana tulevaisuudessa oppaan vinkkejä voisi testata käytännössä yhdistyksen jäsenillä ennen oppaan tuottamista. Näin voitaisiin parantaa materiaalin soveltuvuutta kohderyhmälle. Materiaalia voisi kerätä myös eri Suomen ADHD-aikuisten vertaistukiryhmistä ja eri aiheista, kuten elämänhallinnasta. Näin voitaisiin tuoda esille paremmin ADHD-aikuisten omia kokemuksia.</p>		
Asiasanat adhd, vertaishenkilö, ajanhallinta, kodin järjestelmällisyys, opas		

Author (authors)	Degree	Time
Hanna Hongisto	Bachelor of Health Care, Nursing	October 2019
Thesis title		81 pages 24 pages of appendices
Advice leaflet for promotion of time management and home organization for ADHD-adults		
Commissioned by		
Itä-Savon Puatti ry		
Supervisor		
Marko Issakainen, Tarja Turtiainen, Iida Kokki		
Abstract		
<p>The objective of this thesis was to produce an advice leaflet for adults that have ADHD (attention-deficit hyperactivity disorder). The topic arose from the lack of knowledge in ADHD-adults how to promote their time management or home organization. The material was obtained from a Finnish Facebook group called "ADHD:n arki" in which adults with ADHD share their daily life experiences.</p> <p>The thesis was created as a product development process. The stages of product development process were recognition of the need to develop, ideation, drafting, development and finishing. The theoretical content of the thesis was collected at the first stage to gather information about ADHD, manifestation and the treatments, promotion of daily life and characters of the leaflet. The advice material went through a context analysis process and the leaflet was made based on that material.</p> <p>After producing the leaflet, it went through an assessment which was done by the commission organisation. The answers were collected by using Webropol Internet survey. The material that was collected gave information about the sections that needed more development before publishing. The leaflet will show what advice other ADHD-adults use to improve their daily life. The leaflet was an important part of the local ADHD- support group's promotion material. The process itself was successful since it produced a leaflet with material obtained from peer experiences.</p>		
Keywords		
adhd, peer, time management, home organization, guide		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	7
3	AKTIIVISUUDEN JA TARKKAAVUUDEN HÄIRIÖ AIKUISILLA.....	8
3.1	Toimintakyky ja prokrastinaatio.....	9
3.2	Aivojen toiminta ja toiminnanohjaus.....	11
3.2.1	Lääkehoito	13
3.2.2	ADHD:n psykososiaaliset hoitomuodot	14
3.2.3	Vertaistuki ja kokemusosaaminen	15
4	ARJEN EDISTÄMINEN JA ELÄMÄNHALLINTA	15
4.1	Ajanhallinnan edistäminen.....	18
4.2	Kodin järjestyksen edistäminen ja motivaatio	20
5	OPAS.....	22
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	23
7	TUOTEKEHITYSPROSESSI.....	23
7.1	Ongelman tunnistaminen.....	24
7.2	Ideavaihe	24
7.3	Luonnosteluvaihe.....	25
7.4	Tuotteen kehittäminen	34
7.5	Tuotteen viimeistely	37
8	POHDINTA	42
8.1	Tuotekehitysprosessin ja tuotoksen tarkastelu	42
8.2	Eettisyys ja luotettavuus	46
8.3	Johtopäätökset ja kehittämissuositukset	49
8.4	Opinnäytetyöprosessin tarkastelu.....	49
	LÄHTEET.....	52
	LIITTEET	

Liite 2. Saatekirje Facebook-ryhmän ylläpitäjille

Liite 3. 1. Saatekirje Facebook-ryhmän jäsenille

Liite 4. 2. Saatekirje Facebook-ryhmän jäsenille

Liite 5. Sähköposti ADHD-liiton viestintään

Liite 6. Saatekirje Itä-Savon Puatti ry:n jäsenille viimeistelytestaukseen

Liite 7. Itä-Savon Puatti ry:n viimeistely palautelomake

Liite 8. Opas

1 JOHDANTO

”ADHD” (attention-deficit hyperactivity disorder) tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä. Se on neuropsykiatrinen, kehityksellinen häiriö, jonka syntyyn vaikuttavat merkittävästi perimä ja ympäristötekijät. (Käypä hoito 2017.) Sen oireita ovat liiallinen ja haittaa tuottava keskittymisvaikeus, impulsiivisuus tai ylivilkkaus. ADHD:sta on myös toinen muoto, ADD (attention-deficit disorder), joka tarkoittaa tarkkaavuuden häiriötä. Tässä oireet liittyvät keskittymisen ja tarkkaavuuden säätelyn häiriöön eikä ylivilkkautta tai levottomuutta esiinny. (Puustjärvi 2011, 1.) Tässä opinnäytetyössä termi ADHD-aikuinen tarkoittaa henkilöä, jolla on yleisesti ADHD:n tai ADD:n oirekuvaan liittyviä oireita.

ADHD:n oireita esiintyy monilla ihmisillä aika ajoin, mutta diagnoosin saamiseksi keskeisintä on oireiden voimakkuus ja niiden vaikuttavuus elämään. Oireet alkavat lapsena ja ne ovat pysyviä, mutta niiden voimakkuus muuttuu iän myötä eri tekijöiden (kuten ympäristön ja henkilön itse) seurauksena. Suomessa ADHD:n esiintyvyys on lapsilla 5 % ja aikuisilla 2-3 %. On myös todettu, että ADHD-diagnoosi on pojilla yleisempi kuin tytöillä. Syynä voi olla se, että tyttöjen ADHD:ta ei tunnisteta yhtä herkästi. (ADHD tutuksi s.a; Leppämäki 2012, 254; Mikkonen 2012, 35.) Lapsena saatu psykososiaalinen tuki vaikuttaa merkittävästi oireiden keston ja voimakkuuteen. Mitä enemmän tukitoimia ja apua vaikeuksiin on saatu lapsuudessa, sen paremmin osataan keinoja, joilla pärjätä oireiden kanssa. Tukitoimet voivat olla esimerkiksi koulunkäynninohjaajan tukea lapsen oppimisessa tai pienryhmäopiskelu. (Käypä hoito 2017.)

Tässä opinnäytetyössä aihe rajautui ajanhallinnan sekä kodin järjestelmällisyyden edistämiseen. ADHD:n ydinoireet (tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus) tuovat lisähaastetta näistä toiminnoista selviytymiseen. Tyypillisesti vaikeudet näkyvät aikataulussa pysymisessä, viime tinkaen suoriutumisessa ja ajankulun hahmottamisessa. Arjen perusrutiinien luominen on vaikeaa tai niitä ei ole, jonka vuoksi koti voi olla sotkuinen. Se myös vaikeuttaa päivittäisten toimintojen, kuten ruoanlaiton suorittamista. Jotta ihminen pystyy saamaan aikaan muutosta, hänellä täytyy olla sisäistä motivaatiota. Motivaatio

voi herätä aiempien onnistumisten kautta, joka edesauttaa muutokseen pyrkimistä. Kodin järjestyksen ylläpito lähtee liikkeelle pienistä matalankynnyksen tehtävistä. (Seppänen 2018, 271 - 275.)

Kiinnostukseni aiheeseen syntyi Itä-Savon Puatti ry:n ADHD-aikuisten vertaistukiryhmän tapaamisen kautta maaliskuussa 2018. Tapaamisessa syntyi tarve oppaalle ihmisten tiedonpuutteen vuoksi. Vertaistukiryhmän jäsenet eivät pystyneet tukemaan toista jäsentä, joka tarvitsi neuvoa arjen eri aiheiden, kuten kodin järjestelmällisyyden edistämiseksi.

Minulla ei ollut aiheeseen liittyen henkilökohtaista tiedonpuutetta ja tarvetta, joten koin aiheen mielenkiintoisena opinnäytetyön ideana. Opinnäytetyössä tutkin, olivatko vertaishenkilöiden käyttämät keinot ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämässä samanlaisia kuin mitä eri kirjoissa ja oppaissa oli tuotu esille. Vinkkimateriaali kerättiin Facebookista ”ADHD:n arki” –ryhmästä toukokuussa 2019. Saadut vastaukset laitettiin oppaaseen sisällönanalyysin jälkeen. Opinnäytetyön teoreettinen tieto, joka kerättiin prosessin alkuvaiheessa, lisäsi itsetuntemustani ADHD:hen liittyen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ADHD-aikuisille opas, josta he voivat valita sieltä ajanhallintaansa ja kodin järjestelmällisyyttä edesauttavia vinkkejä. Aihe on syntynyt Savonlinnassa paikallisyhdistys Itä-Savon Puatti ry:n järjestämässä ADHD-aikuisten vertaistukiryhmässä keväällä 2018. Tavoitteena oli edistää ADHD-aikuisten arjen sujuvuutta Facebookin vertaistukiryhmässä kerättyjen vinkkien kautta oppaan muodossa.

2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Toimeksiantaja opinnäytetyössä on Itä-Savon Puatti ry, joka on savonlinnalainen kolmikantayhdistys (jäsenyys ADHD-liitossa, Aivoliitossa sekä Autismi- ja Asperger-liitossa). Se on perustettu vuonna 2003. Yhdistys auttaa, neuvoo ja tukee erityispiirteitä omaavia henkilöitä ja heidän läheisiään. Yhdistyksen toiminta näkyy mm. vertaistuen tarjoamisena sekä koulutuksen ja virkistystoiminnan järjestämisenä. (Itä-Savon Puatti ry. s.a.) Opinnäytetyönä tuotettu vinkkiopas tulee yhdistyksen ja kattojärjestö ADHD-liiton käyttöön.

ADHD-liitto on vuonna 1989 perustettu liitto (ADHD-liitto s.ac). Sen päätehtävänä on lisätä ADHD-piirteiden tunnettavuutta, sekä tukea ADHD-oireisia ja heidän läheisiään. (ADHD-liitto 2015, 1.) Liiton pääarvoja ovat rohkeus, arvostus ja ilo (ADHD-liitto s.a). Se on kattojärjestö 20 jäsenyhdistykselle ympäri Suomen, jotka järjestävät alueillaan erilaista toimintaa, kuten vertaistukiryhmiä (ADHD-liitto s.af). Liitto kouluttaa vertaistukiryhmän ohjaajia ja kokemusosajia sekä se järjestää erilaisia sopeutumisvalmennuskursseja mm. perheille ja parisuhteessa oleville ihmisille ympäri Suomen. Sopeutumisvalmennuskurssit ovat STEA:n rahoittamia (sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) ja lapsille ja perheille kurssit tuottaa KELA. (ADHD-liitto s.ad.) Liitto on myös aktiivisesti mukana erilaisissa projekteissa. Vuonna 2016 - 2018 järjestetyssä Vahti-hankkeessa päämääränä oli osatyökykyisen sekä vammaisen ihmisen työelämäkynnyksen madaltaminen ja parantaa heidän työllistymisedellytyksiänsä. (ADHD-liitto s.ae.)

3 AKTIIVISUUDEN JA TARKKAAVUUDEN HÄIRIÖ AIKUISILLA

Aikuisiällä ADHD:n oirekuvasta poistuu useimmiten fyysinen levottomuus, joka voi muuttua sisäiseen muotoon (Leppämäki 2018, 240). Tätä voidaan kuvailla mm. ajatusten sinkoiluna tai vaikeutena pysähtyä yhteen asiaan kerrallaan. Yksilö voi oireilla tätä kielteisesti ulospäin mm. ärtyneisyytenä tai kireytenä. Levottomuus voi olla myös fyysisen ja sisäisen yhdistelmää. On epäilty, että levottomuus johtuisi aivojen pyrkimyksestä aktivoida itseään. (Leppämäki 2018, 240 - 243.) Keskittymisvaikeudet eli tarkkaavuuden ylläpidon haasteet johtuvat tarkkaavuuden tahdonalaisen säätelyn häiriöstä (Virta & Salakari 2018, 25). ADHD voi ilmetä aikuisilla huolimattomuutena, ajatusten harhailuna, kielellisen muistin vaikeuksina, sekä unohteluna (Virta & Salakari 2018, 26 - 29). ADHD:n esiintyvyys pienenee ihmisen ikääntymisen myötä. Se voi haitata aikuisuudessa yksilöä eri vaatimusten lisääntyessä. (Käypä hoito 2017.)

Fleischmann & Millerin (2013) tutkimuksessa havaittiin, että ennen diagnoosin saantia ADHD-aikuiset kokivat haasteita esiintyvän monilla eri elämän osa-alueilla: työ, koulu, perhesuhteet ja henkilökohtainen elämä. Ympärillä olevat ihmiset eivät välttämättä ymmärrä mistä käytös johtuu, eikä myöskään yksilö

itsekkään. Tämä johtaa siihen, että omaa persoonaa luullaan kaiken syyksi ja se luo syyllisyyden tunnetta. Tämä johtaa heikkoon itsetuntoon ja vaikeuteen käyttää kykyjään hyödyksi. Diagnoosin saaminen ja sen hyväksyminen auttavat ihmistä näkemään itsensä positiivisessa valossa. ADHD:n hoito parantaa henkilön toimintakykyä, elämässä menestymistä ja itseluottamusta. Ihmiset eivät koe ADHD:ta häiriönä tai vikana vaan erilaisuutena, jolla on myös hyötynsä. Näitä piirteitä ovat mm. vaikeuksista selviytymisen taito, ajankäytön hyödyntäminen, empatiakyky, ympäristön aistiminen ja sisäinen älykkyys. (Fleischmann & Miller 2013, 6.)

Samanaikaissairaudet

ADHD:n kanssa on tyypillistä eri samanaikaissairauksien tai häiriöiden ilmeneminen. Näiden neurologinen alkuperä on usein samankaltainen, osan kehittyessä myöhemmin. Erilaiset psykiatriset liitännäishäiriöt vaikeuttavat ADHD:n hoitoa, sekä haittaavat myös oppimista ja suorituskkyä. Yleisimpiä samanaikaissairauksia tai häiriöitä lapsilla ovat kielelliset erityisvaikeudet ja motoriikan ongelmat, uhmakkuus- ja käytöshäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, autismin kirjon häiriöt sekä masennus. (Käypä hoito 2017.) Aikuisilla samanaikaishäiriöitä esiintyy noin 75 %:lla. Heillä yleisimpiä samanaikaissairauksia ovat masennus, ahdistuneisuushäiriö ja päihdehäiriö. Muita esiintyviä häiriöitä ovat dysleksia ja sen eri muotoiset oppimishäiriöt, Touretten oireyhtymä, sekä autismin kirjon häiriö. (Leppämäki 2018, 254.)

Lukivaikeus tarkoittaa vaikeutta hahmottaa ja käsitellä tietoa joka liittyy ääntäsiin, eli fonologiaan. Se ilmenee virhealttiutena, lukemisen ja kirjoittamisen hitautena sekä kirjoittamisessa liiakirjaimilla tai kirjaimien sekoittumisena. Sen yhteyteen liittyvät usein muistiongelmat kielellisessä ja lyhytkestoisessa muistissa. Se hidastaa oppimista ja uuden asian mieleen painamista. (Lukihäiriö s.a.)

3.1 Toimintakyky ja prokrastinaatio

Toimintakyky on laaja käsite, joka jaetaan neljään eri ulottuvuuteen: fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen. Psyykkinen toimintakyky vastaa arjen haasteista selviytymisen ja kriisitilanteiden voimavaroista. Sillä on suuri

merkitys elämänhallinnassa, tunteiden tuntemisessa ja ajatteluun liittyvissä toiminnoissa. Elämän suunnittelu, erilaisten ratkaisujen ja valintojen teko ovat psyykkisen toimintakyvyn toimintoja. Kognitiivinen toimintakyky on psyykkinen toiminto, joka liittyy tiedonkäsittelyyn, jossa tieto vastaanotetaan, käsitellään, säilytetään ja käytetään. Toiminnanohjaus kuuluu tähän toimintakyvyn osa-alueeseen. (THL 2015.) Toimintakykyyn kytkeytyy myös yksilön kokemus terveydestään. Tähän arvioon vaikuttavat henkilökohtaiset tavoitteet ja ympäristö, jossa yksilö elää elämäänsä. (Huttunen 2011, 49.)

ADHD:ssa toimintakyvyn vaikeudet johtuvat sen pääoireista: ylivilkkaudesta, impulsiivisuudesta ja tarkkaavuuden häiriöstä. Ympäristö ja motivaatiotekijät (esim. yksilöllinen ohjaus ja ympäristön hyvä ilmapiiri) vaikuttavat toimintakykyyn, oireiden esiintymiseen ja haittaavuuteen (Käypä hoito 2017). Erilaiset työympäristön tekijät vaikuttavat ADHD-oireiden laatuun (taulukko 1). Lasky ym. (2016) tutkimuksessa nuoret aikuiset kuvailivat työympäristössä esiintyviä tekijöitä, jotka vaikuttavat ADHD-oireisiin positiivisella tavalla. Niitä olivat stressi ja haasteet, uudet asiat ja niiden samanaikainen tekeminen, kiire ja nopea tempo, fyysinen työ, käsillä tekeminen sekä luontainen mielenkiinto.

Taulukko 1. Työympäristön vaikutus ADHD-oireiden lieventymiseen ja toimintakykyyn. (Lasky ym. (2016, 4-6.)

Työympäristön kuvaus	Vaikutus ADHD:hen
Stressi ja haasteet	Oireet lievenevät, kun yksilö joutuu pakolla kiinnittämään huomiota työhönsä.
Uudet asiat ja samanaikaisten tehtävien tekeminen	Auttaa sitoutumaan työhön. Mielenkiinto pysyy yllä, kun on monta asiaa, jota tehdä.
Kiire ja nopea tempo	Jatkuva tekeminen pitää keskittymistä yllä.
Fyysinen työ	Yksilö voi purkaa energiaansa työn kautta.
Käsillä tekeminen	Purkaa energiaa ja mahdollistaa tarkan keskittymisen käytännön työn muodossa.
Luontainen mielenkiinto	Keskittyminen on helpompaa ja tieto jää paremmin muistiin.

Jokainen näistä osa-alueista vaikutti ADHD-oireiden lieventymiseen eri tavoin: stressi ja haasteet pakottavat yksilön kiinnittämään huomionsa työhön. Uudet asiat ja samanaikaisten tehtävien tekeminen auttavat sitoutumaan työn tekoon monipuolisen työnkuvan vuoksi. Kiire ja nopea tempo pitävät keskittymistä yllä. Fyysinen työ purkaa energiaa ja käsillä tekeminen lisäksi pakottaa yksilön olemaan tarkkaavainen. Luontainen mielenkiinto auttaa asioita jäämään mieleen. Lasky ym. (2016, 4 - 6) havaitsivat tutkimuksessaan, että mukana olleet

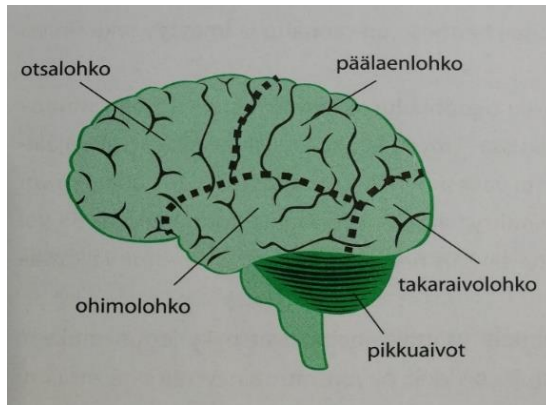
nuoret aikuiset kokivat suorituskkyisimpänä ympäristönä sen, joka sisälsi paljon ärsykeitä. Nämä osa-alueet vaikuttivat suoraan keskittymiseen tai toivat ADHD-oireet positiiviseen valoon, kun yksilö pääsee itseään motivoivaan työympäristöön (Lasky ym. 2016, 6).

Prokrastinaatio on erityisesti ADHD:n oirekuvassa tarkkaavuuden häiriön yhteydessä esiintyvä tekijä (Niermann & Scheres 2014, 7). Se tarkoittaa toiminnan aloittamisen vaikeutta, joka ilmenee useimmiten vitkasteluna. Tämä aiheuttaa tyypillisesti ongelmia käytännön elämässä. Kyseinen oire ilmenee myös muilla kuin ADHD-oireisilla. ADHD:ssa tämä on voimakkaampaa ja pitkäkestoista ja pahimmillaan saa aikaan isot mittasuhteet. Prokrastinaatiossa aloittaminen ei ole ongelma vaan se, että jos työ ei kiinnosta, se ei nouse ns. tehtävälistassa ylöspäin ja sitä ei saa tehtyä. Projekteissa haasteellista on toiminnan ylläpito, sitkeys ja pitkäjänteisyys – nämä eivät ole usein ADHD-aikuisen parhaita piirteitä. (Leppämäki 2018, 244 - 245.)

3.2 Aivojen toiminta ja toiminnanohjaus

ADHD-potilailla on havaittu rakenteellisia ja toiminnallisia poikkeavuuksia otsalohkon ja vasemman aivopuoliskon alueella aivojen sähkökäyrätutkimuksessa (EEG) (Saari ym. 2016). Aivojen toimintaa on myös mitattu ja on havaittu, että pihtipoimun etuosan kuorikerroksen, etuotsalohkon, pikkuaivojen, ohimolohkojen ja tyvitumakkeiden toiminta on poikkeavaa johtuen verenvirtauksen tai aineenvaihdunnan heikkoudesta. (Virta & Salakari 2012, 21.)

Aivojen aktivaatio eli vireystaso on liian matala, niin ihminen kokee rauhattomuutta (Juusola 2012, 29). Rauhattomuus voi näkyä levottomana liikehdintänä, joka on aivojen automaattinen keino kohottaa aktivaation määrää (Virta & Salakari 2018, 21). Dopamiini- ja noradrenaliinivälitteinen hermoverkosto on myös toiminnaltaan poikkeava: nämä välittäjäaineet vapautuvat huonosti sekä kiinnittyvät heikosti vastaanottavaan hermosoluun. (Saari ym. 2016; Juusola 2012, 29.) ADHD:n ilmenemistä aivorakenteissa on esitettynä kuvassa 1.



Kuva 1. ADHD:n ilmeneminen aivolohkoissa. (Virta & Salakari 2012, 21.)

ADHD:ssa keskeistä aivojen rakenteessa on otsalohko. Otsalohko säätelee toimintaa, koska kyseisessä lohkossa kaikki muista aivojen osista saapuva tieto yhdistyy toisiinsa. Se toimii myös tiedon lähettäjänä muille aivojen osille. (Virta & Salakari 2012, 20.)

Puustjärvi ym. (2018, 30 - 35) kertoo, että ”ADHD näyttää olevan hyvin laajojen hermoverkostojen häiriö, jossa keskittymistä ja vireystilaa säätelevät järjestelmät toimivat heikentyneesti. ADHD-lääkkeiden käyttö perustuu näiden hermoyhteyksien, sekä aivoalueiden toimintojen aktivoimiseen.” Lääkehoidossa tapahtuva hermoratojen toiminnan aktivoiminen normalisoi aivojen toimintaa, jolloin oireet lievittyvät. (Puustjärvi ym. 2018, 35.)

Toiminnanohjaus on ihmisen suorittamaa tiedonkäsittelyä, joka liittyy eri tavoitteiden saavuttamiseen. Siihen kuuluu toimimisen suunnitteleminen, aloittaminen, joustavuus (toiminnan muuntaminen ympäristön tai tilanteen takia), toteutus ja arviointi. Toiminto, joka sisältää tavoitteen tarvitsee aina toiminnanohjausta. (HUS s.a; Virta & Salakari 2012, 27). Saari ym. (2016) kuvailee, että ”otsalohko vastaa suurelta osin toiminnanohjauksesta, jonka keskeisiä osia alueita ovat aloitteellisuus, suunnittelu, työmuisti, tarkkaavuus, inhibitio, it-sesäätely ja arviointi.”

Työmuistin ongelmat näkyvät toiminnanohjauksessa. Jos siinä esiintyy haasteita, tieto ei siirry pidempikestoiseen muistiin. Tämän prosessin häiriintymiseen voi vaikuttaa ulkoinen ärsyke tai satunnainen ajatus, joka estää tiedon tallentumisen. Näin muistijälkeä ei pääse syntymään. Työmuistin ongelmat voivat näkyä niin keskustelujen sisällön unohtamisena, tavaroiden hävittämällä kuin järjestelmällisyyden ja suunnitelmallisuuden haasteina. (Leppämäki

2018, 247.) Tarkkaavuuden suuntaaminen vaikuttaa siihen, mitkä asiat siirtyvät työmuistiin. Se on valitun asian tietoista havainnointia ja tiedonkäsittelyä, josta osa valikoituu työmuistiin ja siitä eteenpäin säilömuistiin. (Virta & Salakari 2012, 157.)

Inhibitio on ylläkkeiden ehkäisyä ja niiden hallintaa. Siinä henkilö pysäyttää ensimmäisen reaktion, jonka saa tietystä asiasta eikä toimi sen mukaisesti. Käytännön tasolla se on impulsiivisen toiminnan, esim. mielihaluja hillitsemistä. Useimmiten ensimmäinen mieleen tullut asia on palkitseva, jonka vuoksi se on vaikea pysäyttää. (Virta & Salakari 2012, 33.) Inhibitio voi ilmetä myös impulsiivisena keskustelun täydentämisenä, koska kun työmuisti toimii heikosti, asiaa ei pysty painamaan mieleensä. Näin ollen tietty asia tulee sanottua epäsovivassa tilanteessa, kuten esimerkiksi kesken kokousta. (Leppämäki 2018, 249.)

3.2.1 Lääkehoito

Lääkehoito on osa ADHD:n hoitokokonaisuutta. Se ei paranna yksilöä ADHD:sta, vaan se helpottaa oireita ja luo edellytykset toimintakyvyn ja elämänlaadun parantamiseksi. Suomessa käyttöön rekisteröidyt kolme valmistetta ovat atomoksetiini, lisdeksamfetamiini ja metyyllifenidaatti ja niitä kuvailaan taulukossa 2. Tieteellistä tutkimusta on myös masennuksen hoidossa käytetystä bupropionista, mutta tätä tulisi käyttää vasta kun ensisijaiset valmisteet on kokeiltu. Tärkeää on, että kyseistä lääkettä määräävät lääkärit ja hoitoyksiköt ovat erikoistuneet ADHD:n hoitoon. (Leppämäki 2018, 260 - 261.)

Taulukko 2. ADHD:n lääkehoito. (Duodecim 2018a; Duodecim 2018b; Leppämäki 2018, 262 - 264; Käypä hoito 2017; Puustjärvi s.a, 13.)

Lääkeaine	Kauppainimi	Vaikutusmekanismi / lääke-luokitus	Vaikutusaika	Muut huomiot
Atomoksetiini	Strattera	Lisää noradrenaliinivälitteistä hermostoimintaa ot-salohkon etuosan kuorikeroksen alueella. SSRI-estäjä.	Vaikutus oireisiin alkaa hitaasti: viikon – kuukauden kuluessa aloituksesta. Mahdollistaa jopa 24h vaikutusajan säännöllisesti otettuna.	Käyttöön ei liity hyvänolontunnetta tuovaa vaikutusta. Soveltuu päihdehäiriöiden potilaan hoitoon.

Lisdeksamfetamiini, dek-samfetamiini	Elvanse	Psykostimulantti.	12-24h.	Ei vaadi päivittäistä käyttöä.
Metyyli-fenidaatti	Medikinet (cr), Concerta ja Ritalin.	Lisää dopamiini ja noradrenaliinipitoisuutta synapsiraossa. Psykostimulantti.	2-14h riip-puen valmis-teesta.	Low ym. (2018, 3-5) tekemässä tutkimuksessa havaittiin, että stimulanttilääkitys parantaa yksilön oman kokemuksen mukaan heidän toiminnanohjaustaan ja suorituskyykyään. Käytännöntasolla eroa ei tosin havaita.

Psykostimulanttien tyypillisimpiä haittavaikutuksia ovat ruokahalun lasku, verenpaineen ja syketaajuuden kohoaminen, uniongelmat, sekä päänsärky. Atomoksetiiniin, eli SSRI-estäjä lääkkeen haittavaikutuksia ovat ruokahalun lasku, sekä ruoansulatuskanavan oireet. (Käypä hoito 2017.)

3.2.2 ADHD:n psykososiaaliset hoitomuodot

ADHD:n hoidon alussa määritetään tavoitteet niihin osa-alueisiin, joihin halutaan muutosta tai vaikuttavuutta. Hoidon tehon arviointi on tärkeää yksilöllisen hoidon toteuttamiseksi. Sitä voidaan toteuttaa haastattelulla, kliinisellä arviolla ja kyselylomakkeilla. Potilaan myöntövyys ja hoitoon hyväksyminen parantavat hoidon tehokkuutta. (Käypä hoito 2017.)

ADHD:n hoito on hyvin yksilöllistä ja sitä voidaan toteuttaa eri keinoin. Ihminen voi käyttää psykososiaalisia (lääkkeettömiä) hoitomuotoja, sekä lääkehoitoa samanaikaisesti. Hoitomuodot jaetaan yksilön toimintakykyyn tai toimintaympäristöön kohdistuviksi. Yksilökeskeisessä hoidossa keskitytään oireiden vähentämiseen ja vahvistamaan toivottua käytöstä. Toimintaympäristöön kohdistuva hoito on ympäristön muokkaamista (koti tai opiskeluolosuhteet) yksilön selviytymistä tukevaksi. (Puustjärvi ym. 2018, 34.) Valmennus, eli coaching on asiakaslähtöistä, elämänhallintaa kehittävä menetelmä, jossa ratkaisu- ja voimavarakeskeisesti autetaan yksilön omien tavoitteiden saavuttamista. Sen juuret ovat urheiluvalmennuksessa ja psykoterapiassa. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 43.)

Muita ADHD-aikuisille sopivia hoitomuotoja ovat ADHD-valmennus, eli neuropsykiatrinen valmennus. Sen on havaittu vaikuttavan positiivisesti arjenhallintaan. Siinä yhdistyvät kognitiivis-behavioraalinen ja ratkaisukeskeinen terapia,

sekä käyttäytymishoidon eri menetelmät. Hoidon keskeisiä piirteitä ovat mm. selviytymistä tukevien erilaisten taitojen ja toimintamallien opetteleminen. Toiminnanohjauksen ja oppimisvaikeuksista kärsivän aikuisen hoitomuotona voi olla neuropsykologinen kuntoutus. Siinä hoito perustuu yksilön ADHD:n oireiden hoitoon, käyttäytymisen, kognitiivisten ja muiden psyykkisten toimintojen vaikeuksien hoitoon. Ryhmämuotoinen kognitiivis-behavioraalinen psykoterapia vähentää ADHD-aikuisten kokemusten mukaan oireita. Hoidon keskeisiä piirteitä ovat psykoedukaatio ja erilaisten taitojen opettelu. (Käypä hoito 2017.)

Psykoedukaatio on tärkeä osa ADHD:n hoitoa. Siinä aikuinen saa tietoa ADHD:sta, oireiden hallinnasta ja keinoista, mitkä lisäävät arjen sujuvuutta. Eri hoitomuodoista kertominen on myös tärkeää. Hyvinvointia ylläpitävien tekijöiden, kuten unen, liikunnan, elämänrytmin ja ravitsemuksen aihepiireistä on hyvä informoida. Psykoedukaation muotoja ovat esim. sopeutumisvalmennuskurssit ja ensitietopäivät. (Käypä hoito 2017.)

3.2.3 Vertaistuki ja kokemusosaaminen

Vertaistuki on vastavuoroista tukea, joka tulee samankaltaisia kokemuksia omaavalta henkilöltä. Nämä ihmiset ymmärtävät toisiaan tavalla, jolla lähipiiri tai muut ulkopuoliset eivät välttämättä pysty. Tämä johtuu omakohtaisen kokemuksen puutteesta. Vertaisen kanssa keskustelu antaa vinkkejä arkeen ja itselleen, sekä se vie arkea eteenpäin. (Seppänen 2018, 281 - 282). Fleischmann & Miller (2013, 11) tutkimuksessa internetiin jaetut henkilökohtaiset kokemukset ADHD:sta toimivat vahvana keinona toisten ihmisten voimaannuttamisessa ja vertaistuen välineenä.

Kokemusosaaminen pohjautuu vertaistukeen. Se on kokemuksen kautta saatua tietoa ja ymmärrystä ja sitä hyödynnetään toisten ihmisten auttamisessa ja tukemisessa. Se useimmiten täydentää ammatillista ja tieteellistä näkökulmaa. (THL 2018.)

4 ARJEN EDISTÄMINEN JA ELÄMÄNHALLINTA

Arki on laaja käsite, jonka osa-alueita ovat rentoutuminen ja lepo, harrastukset, asioiden hoitaminen, päivän kotityöt, työ, koulu ja sosiaaliset suhteet (Arjen perusteet s.a). Arki koostuu erilaisista ehdottomista ja vapaavalintaisista

toiminnoista. Näiden toimintojen rakentuminen toisiinsa muodostaa arkirytmijä, jotka voivat olla yksilöllisiä tai yhteisöllisiä. Ihmisen arkipäivä koostuu erilaisista vaiheista, jotka ajallisesti seuraavat toisiaan. (Korvela 2014, 319 - 320.) Arjen vinkit auttavat kaaoksen hallinnassa ja rutiinien luomisessa. Arkeen luodut rutiinit säästävät energiaa sekä aikaa. Tämä mahdollistaa ajan levolle ja rentoutumiselle. (Seppänen 2018, 271-275.)

Jotta arkea voidaan edistää, on tärkeää pitää omasta hyvinvoinnistaan huolta. Yksilön selviytymistä ja toimintaa tukevat terveelliset elämäntavat. Levon ja ravinnon suhde toisiinsa auttavat jaksamaan. Vireystilan laatu vaikuttaa oireiden ilmenemiseen, esimerkiksi nälkä ja väsymys eivät mahdollista hyvää keskittymistä ja tehtävistä suoriutumista. Vireystilaan voidaan vaikuttaa mm. kofeiinipitoisten juomien välttämällä ilta-aikaan, iltapalan määrällä ja laadulla, sekä puhelimen ja tietokoneiden käytön vähentämisellä ennen nukkumaanmenoa. Säännöllinen ruokarytmi (4-5krt päivässä) tukee vireystilaa. Erityisesti aamupalan ja lounaan energiasisältö takaavat kehon toiminnan päivää varten. Ruokarytmin ylläpito pitää verensokerin tasaisena ja keskittymiskyvyn hyvänä, sekä näin välttää myös sokeripitoisten välipalojen himolta ja syömiseltä. (Sunia 2018, 193 - 195.)

Elämänhallinnan edistämiseksi ADHD-aikuisille on mahdollistettava eri tavoitteiden saavuttaminen ja sitä kautta löytää keinoja elämänhallinnan parantamiseksi. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 43.) Elämänhallintaan kuuluvat mm. terveellinen ravinto, oikeat ruokailutottumukset, säännöllinen päivärhythmi, riittävä yöuni, sekä terveellinen liikunta ja toimivat ihmissuhteet. On tärkeää osata arvioida omat voimavarat realistisesti ja niiden suhde niin opintoihin kuin työhön, vapaa-aikaan ja muihin asioihin, joihin käyttää aikaansa. Näin voidaan rytmittää arkea niin, että oma jaksaminen säilyy. (Jägerroos 2018, 208 - 209.)

Yhteenkuuluvuuden tunne ja yhteys sosiaaliseen elämään parantavat sitoutumista arjen toimintoihin. Sosiaalista kanssakäymistä voidaan toteuttaa joko tietokoneen tai fyysisen kanssakäymisen kautta. Itsensä kokeminen tärkeäksi ja rohkaistutuksi ulkopuoliselta taholta vaikuttaa myös päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen. (Ek & Isaksson 2013, 7 - 8.)

Arjen hallinta on toiminnallista, kokemuksia ja välitöntä palautetta antavaa. Se on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden luoma tila, jota yksilö voi sanoa kodikseen. Omanlainen arjen hallinta antaa yksilön luoda identiteettiään ja itsetuntoaan, sekä kehittää sitä. Käytännössä se on yksilön omaan elämään ja ympäristöön vaikuttamista olemassa olevilla tiedoilla ja taidoilla. Ihminen kartuttaa jatkuvasti osaamista toimiessaan. Tämän osaamisen lisäksi muita tärkeitä osa-alueita ovat tiedonhankinta ja sen käsittelyntaidot, sekä vuorovaikutustaito. (Kivelä & Lempinen 2010, 12.)

Arjen hallinnan mallin mukaan arjen hallinta koostuu neljästä eri osa-alueesta:

1. Sisäinen koti ja sen merkitysten hallinta (arvot, päätökset, vastuu)
2. Kodin vuorovaikutus ja suhteiden hallinta (perhe, minä, asiointi)
3. Fyysinen koti ja ympäristön hallinta (oma tila, siisteys ym.)
4. Kodin ylläpito ja kodin rutiinien hallinta (toimintaa, joka vaatii suunnittelua ja rytmitystä)

(Lempinen 2010, 5 - 13.)

Sisäinen koti on paikkaan sitoutumaton yksilön oma kokemus ”kuin kotona”-tunteesta. Tämä mielikuva ilmaistaan useimmiten juurina. Se syntyy yksilölle hyvältä tuntuvasta paikasta, joka pohjautuu yksilön sisäiseen kokemukseen paikan historiasta, ihmisistä, tunteista ja tapahtumista tulleista muistoista. Sisäisen kodin puuttuminen (eli juurettomuus) näkyy turvallisuudentunteen puuttumisena, itsemääräämisen ja elämäntarkoituksen sisäistämisen puutteena. (Kivelä & Lempinen 2010, 15.)

Kodin vuorovaikutus tarkoittaa niitä käytännön tekoja, joilla yksilö muuntelee omaa suhdettansa ympäristöönsä. Se ilmenee myös ryhmän toiminnan ja ilmapiirin vaikuttamisella. Ympäristöön voi vaikuttaa positiivisesti eli rakentavasti, neutraalisti tai negatiivisesti eli hajottavasti. Koetun turvallisuuden kannalta yksilön on pyrittävä vähintään neutraaliin vuorovaikuttamiseen. Vuorovaikutus voi olla sisäistä tai ulkoista. Sisäinen vuorovaikutus on kodissa esiintyvien ihmisten kanssa toimimista. Ulkoinen vuorovaikutus on kontaktin ottamista muiden kodin ulkopuolisiin yksilöihin. Kodin vuorovaikutus on siis kokonaisuudessaan kahden eri vuorovaikutuskokonaisuuden välistä yhteyttä. (Kivelä & Lempinen 2010, 15.)

Fyysinen koti on konkreettisesti ilmenevä tila tai paikka, jossa yksilö kokee olevansa kotonaan. Siellä on esineitä, tavaroita, puhtautta, lämpöä ja niitä tekijöitä, jotka ohjaavat yksilön käsitystä kodista. Tunteiden tasolla on tärkeää tiedostaa kotinsa ja ottaa se toiminnallaan omaksi. Koti on myös ympäristön ja reittien tuntemista. (Kivelä & Lempinen 2010, 13.)

Kodin ylläpito on arjen taitojen rutiininomaista hallintaa. Se on ruoanlaittoa, hygieniasta ja kodin siisteydestä huolehtimista, levon ja oman talouden huolenpitoa. Ajankäytönhallinta mahdollistaa kodin ylläpidon suunnitellusti. Rutiinien opettelu myös lisää koettua viihtyvyyttä ja ympäristön säilymistä mielekkäänä. (Kivelä & Lempinen 2010, 14.)

4.1 Ajanhallinnan edistäminen

Nykypäivänä ihmiset kokevat elämänsä kiireiseksi. Vapaa-aikamme määrä on lisääntynyt, sekä yhteiskunnassamme on nykyään paljon palveluita ja välineitä, jotka auttavat arjen helpottamisessa ja ajan säästämässä. Arkielämän kiireisyyteen vaikuttaa merkittävästi se, että ympärillämme on erilaisia virikkeitä ja mahdollisuuksia. Haasteena nykymaailmassa on runsas toiminnan tarjonta ja kysyntä ajalle. Ajanhallintaan vaikuttaa suhde aikaan ja sen organisointiin. Se on elämänhallinnan peruselementtejä, joka vaikuttaa yksilön kuntoisuuteen yhteiskunnassa. Se kertoo elämän ja itsensä hallitsemisesta. (Jalas 2011, 105 - 112.) ADHD-aikuisilla ajanhallintaa vaikeuttavia tekijöitä ovat suunnittelu, järjestäytyminen ja ajassa pysyminen. He ovat myös enemmän orientoituneita nykyhetkeen kuin tulevaisuuteen. (Carelli & Wiberg 2011, 7.)

Kreider ym. (2019, 2) kuvailee että lukihäiriö ja ADHD:n kognitiiviset vaikeudet vaikuttavat niihin sisäisiin prosesseihin, joita käytetään päivittäisten elämäntoimintojen suunnittelussa sekä suorittamisessa. Hyvä toimintakyky on kykyä suunnitella ja suorittaa eri toimintoja, kuten rutiineja ja eri päivän tehtäviä, niiden vastatessa ulkopuolisiin ja sisäisiin odotuksiin ja vaatimuksiin. (Kreider ym. 2019, 2.)

Ajankäytön hahmottamiseksi toimiva ensimmäinen askel on kartoittaa arkirytmensä. Ajankäyttöään voi tarkastella vuorokausiympyrän avulla, johon ihminen

värittää eri arjen toimintoihin käytetyn ajan (esim. kaupassa tunti ja aamutoimissa puoli tuntia). Se auttaa hahmottamaan ajankulua. Ajankäyttöön on helpompaa tehdä muutoksia, kun ymmärtää mihin kaikkeen aikaansa on käyttänyt. (Seppänen 2018, 275 - 277.)

Yleisimpiä keinoja ajanhallinnan parantamiseksi on kalenterien käyttö ja sinne eri tapaamisten kirjaaminen yksityiskohtaisesti. Näin ollen voidaan mm. muistaa tarvittavat välineet, kellonajat ja osoitteet. Eri tapaamisia sovittaessa on hyvänä keinona myös lukea ääneen ylös kirjoitettu ajankohta. Se voi auttaa havaitsemaan mahdollisen virheen: näin voidaan huomata vahingossa väärin kirjoitettu kellonaika. Kotiympäristössä kellojen esilläpito eri huoneissa voi myös edistää ajanhallintaa. (Seppänen 2018, 277 - 278.)

Päivittäinen lukujärjestys edistää erilaisista toiminnoista suoriutumista ja sovituksissa pysymistä. Se pitää sisällään tietyn rakenteen ja järjestyksen tehtäviä, joka tulee toteuttaa tietyssä päivänä. Kun toiminnot toteutetaan lukujärjestyksen mukaisesti, rutiinit syntyvät ja niistä suoriutuminen helpottuu. (Ek & Isaksson 2013, 5.) Kalentereita voidaan tehdä viikko, kuukausi, lukukausi ja vuosilukujärjestyksinä. Tulevaisuuteen tähtäävä suunnitelma auttaa myös ehkäisemään epähuomioita esimerkiksi koulutöissä mm. opinnoissa pysymisessä ja ilmoittautumisissa. (Kreider 2019, 5.)

Elämän helpottamiseksi päivittäiset rutiinit ja tavat luovat järjestystä ja niillä voidaan edistää eri elämän osa-alueita, kuten opintoja, työelämää, arkea ja sosiaalista elämää. Päivittäisissä rutiineissa ja tavoissa voidaan käyttää esimerkiksi tietyllä tavalla opeteltua aamurutiinia, jossa tehdään tietyt toiminnot. Kreiderin ym. (2019, 5.) tutkimuksessa osa osallistujista kertoi tekevänsä aamulla päivän kotityöt, jolloin keskittymisen pystyi siirtämään päiväksi muihin asioihin, kuten opiskeluun ja työelämään.

Kreiderin ym. (2019, 5) mukaan nämä keinot auttoivat tutkimukseen osallistujia hallitsemaan aikatauluja, pysymään tavoitteissa ja tehtävissä, sekä vastaamaan odotuksiin lähi- ja kaukaisemmassa tulevaisuudessa. Muistutusvälineet, kuten esimerkiksi ajastimet auttavat suoritettavien toimintojen valmistumista kohtuullisessa ajassa. Tarkistuslistat auttavat varmistamaan tehdyt toiminnot.

Se luo myös onnistumisen tunnetta, kun ihminen huomaa tehneensä listalla olleita tehtäviä. (Kreider ym. 2019, 5.)

4.2 Kodin järjestyksen edistäminen ja motivaatio

ADHD-aikuisilla esiintyy vaikeuksia pitää tavaroitaan ja kotiaan järjestyksessä. Tavaroita voi olla paljon ja ne ovat miten sattuu. Itselle tärkeät tavarat ja paperit ovat useasti hukassa. Sotku syntyy hiljalleen, monien toimien kautta. Pieni sotku useimmiten vain edistää uuden syntymistä. Tämän syynä ovat useimmiten aloittamisen ja suunnitelmallisuuden ongelmat, tarkkaavuusvaikeudet ja impulsiivisuus. Tavaroita voi kertyä joko heräteostoksina tai harrastusten kautta. Sopivan paikan puuttuttua niitä ei tule välttämättä laitettua mihinkään. Näin tavaroita kertyy, kun mitään ei viedä pois. Sotkuisuus voi olla ADHD-aikuisen keino muistuttaa itseään eri asioista. Tämä muistikeino ei usein toimi, vaan asiat jäävät silti tekemättä. Ajanpuute on myös selite sille, miksi joillakin henkilöillä on vaikeuksia kodinaskareiden toteuttamisessa. (Virta & Salakari 2012, 145 - 146.)

Motivaatio syntyy motiiveista. Motiivi voi olla esimerkiksi tarve, halu tai palkkio. Se on aina päämääräsuuntautunut ja se voi olla tiedostamaton tai tiedostettu. Motivaatio on siis tila, joka määrää millä vireydellä ihminen toimii ja mihin mielenkiinto on suuntautunut. Sisäinen motivaatio syntyy yksilön sisällä ja siinä toimintaa toteutetaan omasta tahdosta tekijän saadessa siitä iloa ja tyydytystä. Tämä on pitkäkestoinen motivaation muoto ja se voi olla myös pysyvää. Ulkoisen motivaation lähde on riippuvainen ympäristöstä. Se ei siis tule yksilöltä itseltään vaan se tulee muualta. Siitä saatu hyvänolon tunne liittyy useimmiten saatuun palkkioon. Kestoltaan se on lyhyt, koska motivaation lähde ei tule yksilöstä itsestään. (Terveysverkko s.a.)

Siivoamiselle ja kodin töille asetetut tavoitteet luovat kilpailuhenkisyttä. Se luo tunteen, että työn tekeminen on tärkeää ja tavoiteltavaa palkinnon kannalta. Tavoitteen asettaminen edistää toimintaan sitoutumista, esimerkiksi kodin siivoamisen jälkeen vieraat voivat huoletta kyläillä, kun ympäristö on edustavan näköinen. Tavoitteen saavuttaminen luo mielihyvätunteen. On tärkeää, että tavoite ja palkinto tulee ADHD-aikuiselta itseltään. (Ek & Isaksson 2013, 4 - 5.) Tämä syntyy sisäisen motivaation kautta (Terveysverkko s.a.)

Sotkuisuuteen puuttuminen on yksilölle useimmiten vaikeaa. Työn määrä voi olla todella iso, eikä yksilö välttämättä tiedä mitä tehdä ensin tai miten järjestellä tavarat. Joillakin voi toimia ulkopuolinen paine, joka saa aikaan siivouksen aloittamisen. Ongelmia, joita järjestelemisessä voi esiintyä voivat aiheutua mm. päätöksenteon vaikeuksista, hyperfokusoinnista (ylikeskittymisestä), juuttumisesta, mikrofokusoinnista (epäolennaiseen keskittymisestä) tai impulsiivisuudesta. (Puustjärvi ym. 2018, 18; Virta & Salakari 2012, 145 - 146.) Virta & Salakari (2012, 147) kertoo, että ”epäjärjestys voimistaa ADHD:n oireita. Syynä on, että sotkuisuus vaatii aivoilta enemmän ja näin stimulaation määrä kasvaa. Näin tavaroita joutuu etsimään muistin varassa jatkuvasti.”

Arjen muutokset saa aikaan yksilö itse. Tässä on tärkeää oman motivaation tarkastelu ja havainnoida voimavaroja, joita muutokseen on. Muutoksen tavoittelu on mielekästä, kun ymmärtää miten se käytännön tasolla hyödyttää omaa arkeaan. On myös ajateltava tavoitetta, jota halutaan saavuttaa. Parhaiten ADHD-aikuinen saavuttaa tavoitteensa pilkkomalla asian (kuten kodinsiivouksen) pieniin osiin. Se luo matalankynnyksen aloittaa ja tavoite on helpompi saavuttaa. Tämä auttaa täsmällisyyteen ja konkreettisten asioiden tekemiseen. Pienet asiat motivoivat siirtymään tavoitteessa eteenpäin. Pitkäjänteisyys on piirre, joka puuttuu ADHD-aikuisilta: heillä korostuu nopeatempoisuus. Pitkäjänteisyyden hyöty on se, että se auttaa muutoksessa ja tavoitteiden saavuttamisessa pitkällä aikavälillä. (Seppänen 2018, 272 - 273.)

Kodin järjestelmällisyyttä voidaan lähteä edistämään tekemällä oma kotitöiden lukujärjestys, jolla luodaan rutiineja arkeen. Lukujärjestykseen kirjoitetaan jokaiselle päivälle yksi suoritettava kotityö ja se on hyvä laittaa näkyvälle paikalle. Osa kirjoittaa kotityöt kalenteriin. Se jäsentää arkea ja luo myös rutiineja. Jotta järjestystä voidaan ylläpitää, siihen hyvänä keinona toimii yksinkertaisten ja helppojen säilytysratkaisujen käyttö. Merkitseminen auttaa ymmärtämään mikä tavara kuuluu mihinkin ja mihin se tulee palauttaa käytön jälkeen. Mielikuvitustaan käyttämällä voidaan myös kehittää järjestelmällisyyden toteuttamista ja ylläpitoa itselleen sopivalla tavalla. (Seppänen 2018, 274 - 275.)

5 OPAS

Opas on painotuote (voi tulostaa joko käyttöön tai lukea PDF-tiedostona), joka on yleisin tiedon välittämisen muoto. Sisällön valinta riippuu kohderyhmästä, tavoitteesta ja käyttötarkoituksesta. (Jämsä & Manninen 2001, 54 - 56.) Oppaan ohjeistuksen tarkoituksena on välittää informaatiota ja saada lukija osallistumaan. Tässä tilanteessa osallistuminen on yksilön, oppaasta valitsemien vinkkien toteuttamista omassa elämässään. Tehdessä ohjeistusta arvioidaan sen toimivuutta ja ymmärrettävyyttä. Ohjeiden ymmärrettävyys testataan käytännössä. Hyvä ohje puhuttelee lukijaa. Lukijan tulee ymmärtää, että teksti on kohdistettu juuri hänelle. (Torkkola ym. 2002, 12 - 14.)

Oppaan ohjeita tehdessä huomioidaan, että oleellisin asia on kirjoitettu ensin. Ohje alkaa otsikolla, joka kertoo aiheen. (Torkkola ym. 2002, 40.) Oikeakieliisyys on osa ymmärrettävyyttä. Asiatyylinen teksti vaatii yleiskielen ja asiatyylin hallintaa. Se on helppolukuista, yksiselitteistä ja selkeää. Teksti on johdonmukaista ja sen virke- ja lauserakenteet ovat selkeitä. (Niemi ym. 2006, 109.) Lukijaa ei saa etäännyttää asiasta käyttämällä turhia termejä tai lyhenteitä. Oikeinkirjoitusnormit tulee hallita, koska se auttaa ymmärtämistä ja vähentää tulkintavaikeuksia. (Hyvärinen 2005, 1 - 4). Leipäteksti sijoitetaan otsikon ja kuvan alle (Torkkola ym. 2002, 39 - 49).

Lukutapahtumassa huomioidaan lukijan lukusuunta: vasemmalta oikealle ja palaaminen viistosti vasempaan. Tasatut rivit auttavat silmää palaamaan luonnollisesti seuraavalle alkavalle riville. (Loiri & Juholin 1998, 34.) Kirjaintyyppin valitaan vaikuttavat tyylihistorialliset tekijät ja mielikuvat, joita se herättää, sekä tarkoitukseen sopivuus. Groteski, eli fontti, joka on tikkukirjaimista, päätteetöntä ja siinä ei ole paksuuseroja, on suositeltavaa käyttää lyhyissä teksteissä. (Loiri & Juholin 1998, 35; Juselius 2004.)

Ulkoasu on osa tuotteen imagoa. (Jämsä & Manninen 2001, 57.) Tehdessä opasta, täytyy huomioida sen graafinen muotoilu eli typografia. Se saa lukijan kiinnostumaan ja perehtymään aineistoon. Onnistunut typografia tekee lukemisesta helppoa. Tyyllillisesti tulee välttää voimakasta ilmaisua. Hyvä typografia huomioi kohderyhmän. (Loiri & Juholin 1998, 32 - 33.) Kuvien sopivuus ohjeistukseen parantaa viestin välittymistä (ymmärtämistä), mielenkiintoisuutta ja

luettavuutta (Torkkola ym. 2002, 40). Kuvat ja typografia tukevat toisiaan: jos kuvassa on paljon tietoa, muun ulkoasun ei tarvitse korostaa ilmaisua. (Loiri & Juholin 1998, 32 - 33.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tuotekehitysprosessin vaiheiden mukaisesti opas, joka sisälsi ADHD-vertaishenkilöiden esille tuomia vinkkejä ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämiseksi ADHD-aikuisille. Tuotteen tarve syntyi Itä-Savon Puatti ry:n aikuisten vertaistukiryhmän tapaamisessa, jossa eräänä tapaamiskerralla keväällä 2018 aiheena oli arjessa toimiminen ja sen haasteet. Opas tuli käyttöön aikuisille, jotka tarvitsevat vinkkejä, miten edistää ajanhallintaansa tai kotinsa järjestelmällisyyttä. Oppaan jako tehtiin Itä-Savon Puatti ry:n toimesta heidän valitsemallaan tavalla ja opas lähetettiin myös ADHD-liitolle.

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää ADHD-oireisten aikuisten ajanhallintaa ja kodin järjestelmällisyyttä vertaishenkilöiltä saatujen neuvojen avulla. Tavoitteena on myös tuoda esille vertaistukihenkilöiden omien kokemusten kautta hyväksi todettuja vinkkejä. Tänä päivänä olemassa ei ole opasta, jonka sisältö pohjautuisi vain vertaishenkilöiden omiin kokemuksiin. Tarkoituksena oli myös tehdä yksinkertainen ja helppolukuinen, esimerkkejä sisältävä opas, joka motivoisi yksilöä ottamaan vinkkejä käyttöönsä. Oma oppimistavoitteeni oli saada tietoa ADHD-aikuisten arjenhallinnan haasteista ja syventää tietouttani ADHD:sta.

7 TUOTEKEHITYSPROSESSI

Opinnäytetyö on toiminnallinen tuotekehitysprosessi, jonka tuotoksena on opas. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija pystyy vastaamaan kohde-ryhmänsä tarpeeseen ja sieltä saatuun ideaan (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63). Kun kehittämistarve on tunnistettu, aloitetaan tuotteistamisprosessi ja sen kautta syntyy lopulta itse tuote. Jos alkuvaiheessa on tehty päätös tuotteesta ja sen ominaisuuksista, pääpaino on tuotteen valmistuksessa. (Jämsä & Manninen 2001, 28.)

7.1 Ongelman tunnistaminen

Tuotekehitysprosessi alkaa ongelman tunnistamisesta. Tässä on tärkeää tämentää asiakasryhmä, eli se kenelle tuote tehdään. Myös ongelman yleisyys on selvitettävä. Tarvittaessa kehitystarpeeseen tehdään lisäselvityksiä sen varmistamiseksi esimerkiksi kohderyhmältä tai toimeksiantajalta. (Jämsä & Manninen 2001, 30 - 31.)

Kehittämistarve syntyi keväällä 2018 ADHD-aikuisten vertaistukiryhmässä. Tapaamisella oli vierailijana ADHD-liiton työntekijä, jonka kanssa keskustelimme arjen toiminnoista ja sen haasteista. Keskustelimme siitä, millä menetelmin edistämme arkeamme. Pienessä ryhmässä (6 ryhmän jäsentä) havaittiin, että kaikilla jäsenillä ei välttämättä ole aiheeseen liittyvää tietämystä. Näin vinkkejä kaipaavan jäsenen tukeminen ei onnistunut. Aihe herätti paljon mielenkiintoa, joten tiedustelin, olisiko hyvä idea tuottaa opas, joka sisältäisi vastauksia juuri tähän aihealueeseen. Toimeksiantaja, ADHD-liiton työntekijä ja vertaistukiryhmän jäsenet kokivat idean hyödyllisenä ja oppaalle olevan tarvetta.

Leppämäki ym. (2017) ovat tehneet ADHD-liitolle ”Aikuisen arki toimimaan” -oppaan. Se on suunnattu aikuisille, joilla on ADHD-oireita ja ohjauksen tueksi eri ammattialojen henkilöille. Opas antaa tietoa ADHD:sta, sen liitännäissairauksista, hoidosta ja kuntoutuksesta sekä se pyrkii myös lisäämään lukijan motivaatiota ja muutoshalukkuutta. Toinen aiheeseen liittyvä julkaisu on aiemmin tehty Leppämäki ym. (2015) aikuisen ADHD vinkkejä arkeen -opas. Se on lähes samanlainen kuin edellä mainittu opas hiukan suppeampana, eikä se sisällä tietoa mm. liitännäissairauksista. Muita aiheeseen liittyviä esitteitä ovat ADHD ja parisuhde -opas (2016), aikuisen ADHD -opas (2016) ja arki toimimaan -opas lapsiperheille (2014). (ADHD-liitto s.ab.) Näissä oppaissa vertaistukihenkilöiltä kerätyt kokemukset puuttuvat.

7.2 Ideavaihe

Ideavaiheessa on tarkoitus luoda eri ratkaisuvaihtoehtoja. Luovassa ongelmanratkaisussa korostuu sallivuus ja avoimuus. Tällä otteella etsitään vastausta kysymykseen ”millainen tuote täyttää tarpeen”. (Jämsä & Manninen 2001, 35.) Alun perin ideana oli tuottaa opas, joka sisältäisi vinkkejä arkeen ja

kodin järjestelmällisyyteen liittyen. Ohjaajien ja toimeksiantajan kanssa keskusteltuaamme saimme rajattua aiheen ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämiseen. Arki on hyvin laaja käsite, joka kattaa monta osa-aluetta, joten on hyödyllistä valita siihen liittyen vain pari aihetta, joita käsittelee tässä opinnäytetyössä. Tutkimustietoa ja materiaalia ajanhallinnasta ja kodin järjestelmällisyyden osa-alueista löytyi hyvin opinnäytetyön teoriaosuuteen.

Opinnäytetyön kohderyhmä määräytyi Itä-Savon Puatti ry:n järjestämän ADHD-aikuisten vertaistukiryhmän kautta. Opas tuli heille sekä myös muille ADHD-aikuisille, jotka tarvitsevat vinkkejä ajanhallintaan ja kodin järjestelmällisyyteen. Oppaan nimeä ideoidessa ohjaajani suosittelivat ADHD-aikuinen sanan käyttöä, koska se on lyhyt ja helposti ymmärrettävä. Näin kohderyhmään kuuluva voi löytää oppaan netistä. ADHD-aikuiselle kerätyt vinkit liittyivät havaittuun ongelma-alueeseen: ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämiseen.

Pohdin toimeksiantajani ja opinnäytetyön ohjaajien kanssa syksyllä 2018, miten vinkkejä voisi kerätä niin, ettei kuluja syntyisi. Päädyimme siihen, että materiaali kerätään vertaisilta Facebookin kautta ”ADHD:n arki” -ryhmästä. Työelämäohjaajani ehdotti kyseistä ryhmää opinnäytetyön suunnitelmaseminaarissa huhtikuussa 2019. Oppaan toteutus voitiin tehdä tietokoneella, joten materiaalikustannuksia se ei tuottanut. Ammattikorkeakoulumme tarjosi myös veloituksetta Webropol-kyselyohjelman käyttöoikeuden opiskelijoille. Olimme perehtyneet oppitunneilla etukäteen ohjelman käyttöön syksyllä 2018, joten se oli helppo ottaa käyttöön oman opinnäytetyön toteutukseen.

7.3 Luonnosteluvaihe

Jämsä & Manninen (2001, 43) kuvailevat että ”tuotteen luonnostelu käynnistyy, kun on tehty päätös siitä, millainen tuote on aikomus suunnitella ja valmistaa”. Luonnostelussa ominaista on analysoida niitä eri tekijöitä ja näkökohtia, jotka ohjaavat tuotteen valmistusprosessia. Laadullinen tuote syntyy, kun huomioidaan nämä tekijät ja niiden välille tehdään synteesi. Tuotteen luonnostelu lähtee asiakasprofiilista. Siinä määritellään, ketkä tuotteen käyttäjät ovat. Hyvä tuote palvelee asiakasryhmäänsä ja huomioi sen tarpeet. Oppaan hyöty tulee

asiasisällöstä, joka palvelee sen lukijaa ja käyttötarkoitusta. (Jämsä & Manninen 2001, 43 - 45.)

Tuotteen kohderyhmänä olivat ADHD-aikuiset, jotka tarvitsivat vinkkejä ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämiseksi. Arkea on käsitelty opinnäytetyön teoriaosuudessa ja ilmeni, että se on sanana hyvin laaja. Oppaan vinkkimateriaaliin aiheiksi valittiin kaksi keskeistä ADHD-aikuisen arjenhallinnan ydinongelmaa. Opinnäytetyön teoriaosuudessa asiasisältö kuvaili kohderyhmää ja sen erityispiirteitä. Tämä on edellytys tuotekehitykselle (Jämsä & Manninen 2001, 47). Ajanhallinta ja kodin järjestelmällisyys olivat paljon esillä arkeen liittyvissä artikkeleissa ja tutkimuksissa. Materiaaleissa ei tullut esille vertaishenkilöiden käyttämiä keinoja. Se vahvisti päätökseni siitä, että nämä osa-alueet tulivat opinnäytetyöhön ja oppaaseen. Opinnäytetyön tutkimuksellinen kysymys oli, ovatko kohderyhmän käyttämät menetelmät samoja mitä kirjallisuus tuo esille ja miten ADHD-aikuinen toteuttaa näitä arjessaan?

Teoriaosuus kirjoitettiin keväällä 2019. Tiedonhaussa käytettyjä suomenkielisiä tietokantoja olivat Finna sekä ammattikorkeakoulun käytössä ollut Kaakuri. Tutkimusartikkeleja haettiin näiden tietokantojen kautta: EBSCOhost, Duodecim, Medic sekä Terveysportti. Google osoittautui myös hyväksi tiedonhaunvälineeksi arjen hallintaan liittyvän osion sisältöä kirjoittaessa. Kirjallisuuskatsaustaulukossa (liite 1) on esitetty opinnäytetyössä käytettyjä tutkimuksia ja tutkimusartikkeleita. Käypä hoito –suositus (2017) sisälsi paljon aiheeseen liittyvää tietoa Suomessa käytössä olevista hoitomuodoista, jolla voitiin varmistaa oikeellisen tiedon esittäminen näissä teorian tiedon osa-alueissa. Tiedonhaun tehostamiseksi hyödynnettiin yhtä tiedonhaunohjausta, jonka järjesti ammattikorkeakoulun informaatiohallinnon työntekijä.

Oppaaseen oli tarkoitus kerätä vinkit Facebookin vertaistukiryhmän kautta. Materiaalin keräämiseen käytettiin ”ADHD:n arki”-nimistä ryhmää. Ryhmässä oli maaliskuussa 2019 jäseniä noin 2700. Opinnäytetyön nimen ja tavoitteen kannalta tämä Facebook-ryhmä toimi parhaiten vinkkimateriaalin keräyskohteena jo ryhmän nimen osalta. Ennen julkaisun laittoa ryhmän ylläpitäjiltä kysyttiin lupa erillisellä viestillä (liite 2). Jos ryhmän ylläpitäjät eivät olisi suostuneet julkaisun laittoon, lupaa oltaisiin kysytty ”AD/HD aikuiset” -ryhmästä, jossa jäseniä oli noin 3000 maaliskuussa 2019.

Ennen kyselyn laittamista otin yhteyttä ADHD:n arki Facebook-ryhmän ylläpitäjiin huhtikuussa 2019. Ryhmän ylläpitäjät pyysivät, että ryhmään laitetaan ensimmäiseksi ns. pohjustava julkaisu (liite 3). Tarkoituksena oli tuoda esille oma ADHD-diagnoosi ja se, ettei opiskelija ole ns. nentti (eli neuropsykiatrisesti normaali henkilö). Jos diagnoosia ei ole, ryhmän jäsenet saattoivat kokea kyselyn epämiellyttävänä ja ryhmän harmoniaa rikkovana. Saatekirjeessä esittelin itseni ja ADHD-taustani ja kerroin, millaisen julkaisun olen pian laittamassa. Julkaisun kommentointi oli avoin. Ainoa haittapuoli julkaisussa oli se, että ihmiset alkoivat kommentoimaan kyseiseen julkaisuun vinkkejään. Lopulta kommenttilaatikkoon laitettut vinkit jäivät laittamatta Webropol-lomakkeelle.

Vinkit kerättiin ryhmästä toukokuussa 2019 julkaisulla, jossa oli linkki Webropol-kyselylomakkeeseen. Facebook-julkaisu sisälsi saatekirjeen (liite 4). Vastausaikaa lomakkeella oli kaksi viikkoa. Lomaketta käytiin nostamassa ylöspäin julkaisujen joukosta tarpeen tullen. Sivustolle tuli paljon julkaisuja muutamien päivien aikana, joten julkaisua piti päivittää ajoittain, jotta sen sai nousemaan enemmän esille. Julkaisun kommentointi suljettiin yksityisyydensuojan säilyttämiseksi.

Lomakkeessa oli kaksi kysymystä:

1. Millä keinolla / keinoin edistät ajanhallintaasi? Kirjoita tarkka ohjeistus vinkin toteutuksesta.
2. Millä keinolla / keinoin edistät kodin järjestelmällisyyttä? Kirjoita tarkka ohjeistus vinkin toteutuksesta.

Avoin kysymys antaa ihmiselle tilaisuuden sanoa mitä hänellä on mielessään (Hirsjärvi ym. 1997, 201). Kysymyksien aihepiirit olivat oppaaseen valitut arjen edistämiseen liittyvät osa-alueet. Näin kyselyyn vastaaja vastasi ensin ajanhallinnan edistämisessä käyttämänsä menetelmät. Toisessa kysymyksessä vastaaja vastasi kodin järjestelmällisyyden edistämisessä käyttämänsä menetelmät. Lukemisen helpottamiseksi kysymykset sijoitettiin eri sivuille.

Tutkimuskäytännön toteutumiseksi on tärkeää, että tutkimukseen osallistujat antavat suostumuksensa. Heidän tulee olla perehtyneitä tutkittavaan asiaan: näin estetään manipulointi tieteen nimissä. On myös tärkeää varmistaa, että tutkittava on ymmärtänyt tiedon. Suostumus kertoo sen, että tutkittava osallistuu tutkimukseen vapaaehtoisesti. (Hirsjärvi ym. 2004, 26 - 27; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 25 mukaan.) Tämän vuoksi saatekirjeessä oli tuotu esille vastaajien vapaaehtoisuus ja se, että vastaukset tulevat käyttöön opinnäytetyössä.

Sisällönanalyysi

Laadullinen aineisto analysoidaan aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Tällä menetelmällä voidaan analysoida kirjoitettua kommunikaatiota ja sitä kautta asioiden merkityksiä, seurauksia ja yhteyksiä. Siinä kerätty tietoaineisto tiivistetään niin, että tutkittavaa ilmiötä voidaan kuvailla lyhyesti ja yleistävästi. Saatuja dokumentteja kuvataan tai selitetään juuri sellaisenaan. (Pietilä 1973, Burns & Grove 1997, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 21 - 23 mukaan.)

Sisällönanalyysin vaiheet ovat analyysiyksikön valinta, vastausaineiston läpikäynti, aineiston pelkistäminen, aineiston luokittelu ja tulkitseminen, sekä analyysin luotettavuuden arviointi. Usein analyysi on monivaiheisempi. (Weber 1990, Catanzaro 1988, Downe-Wamboldt 1992, Miles & Huberman 1994, Burnard 1996, Cavanagh 1997, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 24 mukaan.)

Aineisto jaetaan sisältöihin (Catanzaro 1988, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 24 mukaan). Analyysiyksikön valinta on tehtävä ennen prosessin aloittamista. Yksikön määrittelyyn vaikuttavat aineiston laatu. Vinkkien keräämisessä analyysiyksikkönä on siis kuvailtu vinkki. Ensimmäisessä vaiheessa vastaukset pelkistetään. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 25 - 26.) Niiden tulee siis vastata kysytyyn kysymykseen, eli millä keinoin yksilö edistää ajanhallintaansa tai kodin järjestelmällisyyttä. Pelkistäminen auttaa vastaajan tietosuojan ja anonymiteetin säilymisessä (Arene 2018, 6).

Kun pelkistäminen on tehty, vastausaineisto ryhmitellään. Siinä etsitään pelkistettyjen ilmauksien välisiä erilaisuuksia ja yhteneväisyyksiä. Samaan aiheeseen liittyvät ilmaisut yhdistetään omaksi luokaksi ja sille annetaan sitä kuvaava nimi. Tulkinta sopii aineiston ryhmittelyyn. (Krippendorf 1980, Dey 1993, Cavanagh 1997, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 27 - 28 mukaan.) Saadusta vastausaineistosta tulee erottaa samanlaisuudet sekä erilaisuudet. Näin aineistoa kuvaavista luokista saadaan toisensa poissulkevia ja yksiselitteisiä, se myös edistää luotettavuutta. (Weber 1990, Latvala & Vanhala-Nuutinen 2001, 23 mukaan.) Analysointi on aineiston huolellista lukemista, materiaalin järjestelyä ja luokittelemista (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 76). Kolmantena vaiheena aineisto käsitteellistetään (abstrahointi), eli siinä erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125).

Vastausmateriaali kerättiin toukokuun alussa 2019. Webropol-lomakkeelle saatiin 7 yksittäistä vastausta kysymyskohtaisesti, eli yhteensä 14 vastausta kahteen kysymykseen. Vastaukset kopioitiin talteen alkuperäisessä muodossaan Webropolista Word-dokumenttiin kyselyn vastausajan päätyttyä, jossa otsikkona oli kysymyslomakkeen kysymys. Näin kysely saatiin poistetuksi ja vastausmateriaalit erotettua selkeästi toisistaan. Sisällönanalyysi aloitettiin ensin ajanhallinnan edistämisen keinojen pelkistämisenä taulukossa 3.

Taulukko 3. Ajanhallintaa edistävien vastauksien pelkistäminen

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
Käytän puhelimesta muistutuksia sekä ajastimia. Puhelimen kalenteri on myös elintärkeä työkalu. Tärkeimmät muistettavat asiat hoitaa puolisoni.	Puhelimen muistutukset, kalenteri ja ajastimet. Puoliso hoitaa tärkeimmät asiat.
Kännykän muistutukset, herätykset. Aamulla herätyskello soi kahdesti, toinen herätys silloin kun pitää alkaa valmistautumaan lähtöön.	Puhelimen muistutukset ja herätykset. Hälytyksien asettaminen omiin rutiineihin sopivaksi.
To-do lista. Kirjoitan ylös aina kun jotain sovin tai muuten tiedän olevan tehtävä. Se voi olla muistutus hammaslääkäriajan varaamisesta tai kirjaston kirjojen palauttamisesta. Yliviivaan kun homma on valmis.	To-do lista tehtävistä tai sovituista asioista. Lista näkyvälle paikalle. Yliviivaus kun asia tehty.
Muistilaput kahvinkeitin yläpuolella kaapin ovelle, mistä näen ne joka aamu mennessä keittämään kahvia. Muistutukset puhelimesta, jotka hälyttävät niin muistan katsoa kelloa sekä lähteä tai tehdä ajoissa. Kalenteri joka kulkee mukana.	Muistilaput näkyvällä paikalla. Puhelimen muistutukset. Mukana kulkeva kalenteri.
Käytössä kalenteri ja lukujärjestys.	Kalenteri ja lukujärjestys.
Käytän sähköisiä kalentereita (Googlen ja toissään 0365:n ja niiden hälytystoimintoja). Jaan kalenterin/yksittäiset tapahtumat niille, keiden kanssa teen töitä. Sovin tapaamisen kalenterikutsutoiminnolla, jolloin jää jälki kyseisen asian edistämisestä itselle ja muille. Tehtäviä varten varaan kalenterista ajan ja aloitan tehtävän, kun kalenteri hälyttää. Lisäksi tarkistuslistat: niihin asiat ja edistämisen jälkeen rasti.	Sähköinen kalenteri ja sen hälytystoiminnot. Googlen ja Microsoftin palveluiden hyödyntäminen. Ajanvaraus kalenterista tehtäviä varten. Kalenterinkutsutoiminto, itseä ja muita varten. To-do listat.
Tärkeät ajoitetut lähdöt pyrin suunnittelemaan vaiheittain. Ohjelmoin kännykkään ajastimen, joka muistuttaa seuraavaan tehtävään siirtymisestä ajoissa. Töihin lähtöihin käytän minuuttilleen mietittyä ajastinta, joka opastaa väsyneenäkin toimimaan oikeassa järjestyksessä ja tekemään kaiken tarpeellisen, mm. ottamaan lääkkeen ja pakkaamaan eväät. Paras iPhoneille löytämäni ajastinsovellus on Kutya Timer.	Lähdön suunnittelu vaiheisiin ja sen ajoittaminen ajastimeen. Tarpeellisista asioista suoriutuminen. Minuuttiaikataulutettu ajastin ohjaa tekemään asiat halutussa järjestyksessä. Eri ajastinsovellukset, kuten Tabata-timer tai maksullinen Kutya timer.

Aineiston ryhmittelyssä yhdistellään aineiston sisältöä eri luokkiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125). Tämän vuoksi aineisto on tiiviimpi. Pelkistetyt ilmaukset yhdistettiin vinkkioppaan otsikoihin sopivaksi ja alleviivatut otsikot toimivat vinkkioppaassa alaluokkana, johon sijoitettiin kyseiset vinkit. Näin materiaalia pystyttiin yhdistämään toisiinsa. Tähän vaikuttivat erityisesti millä apuvälinein käytännön toteutus tapahtuu ja miten sitä toteutetaan. Aineiston yhdistely ja ryhmittely on toteutettu taulukossa 4.

Taulukko 4. Aineiston ryhmittely vinkeiksi ja menetelmiksi

Pelkistetyt ilmaukset eli vinkit	Vinkkioppaan otsikot ja menetelmät käytännössä
Puhelimen muistutukset, kalenteri ja ajastimet Puhelimen herätykset	Puhelimen ja sähköisten viestintävälineiden hyödyntäminen Sähköinen kalenteri

Sähköinen kalenteri (Google, 0365 ja Microsoft-ohjelmistojen käyttö) ja sen hälytystoiminnot Hälytyksien asettaminen yksilön rutiineihin sopivaksi	Google, Microsoft-ohjelmisto ja näiden hälytystoiminnot Hälytykset ja ajastimet yksilön rutiineihin sopivaksi ennalta määrätty
Kalenteri ja lukujärjestys To-do lista Muistilaput näkyvällä paikalla Puoliso hoitaa tärkeimmät asiat	Fyysiset muistuttajat Kalenterit, laput, lukujärjestykset ja tehtävälistat Näkyvälle paikalle sijoittaminen muistamisen tukena Toisen henkilön apu
Minuuttiaikataulutettu ajastinsovellus ohjaa tekemään asiat halutussa järjestyksessä Lähdön suunnitteleminen vaiheisiin ja sen ajoittaminen ajastimeen	<u>Eri puhelinsovellukset</u> (esim. Tabata-timer joka on ilmainen), jossa rytmitetään eri toiminnot jaksoksi. Tätä noudattamalla asiat tehdään halutussa, ennalta määrättyssä järjestyksessä.

Vertaishenkilöiden esille tuomat menetelmät ovat samoja, mitä Kreider ym. (2019) kuvailee tutkimuksessaan. Tärkeimpiä tapoja ja rutiineja ADHD-aikuisen ajanhallinnassa ovat järjestelmällinen ja tehokas aamurutiini, suunnittelun järjestelmällisyys, priorisoinnin taito sekä erilaiset muistuttajat. (Kreider ym. 2019, 5.)

Webropol-kyselyyn vastanneiden henkilöiden käyttämät ajanhallinnan edistämisen keinot ja menetelmät, kuten tarkkaan ohjelmoidut aamurutiinit ja asioiden suunnittelu etukäteen ovat niitä samoja selviytymiskeinoja, joita myös Kreider ym. (2019, 5 - 6) tutkimuksessa mukana olleet henkilöt käyttivät osana ajanhallintansa edistämistä. Vastaajien vastauksissa käytettyjä keinoja esiintyi myös Seppänen (2018, 275 - 278) tekstissä. Arkirytmien tunnistaminen on ensimmäinen osa, kun pohtii ajanhallintaansa (Seppänen 2018, 275). Arjen rutiinien hallinta, tiedostaminen ja aikatauluttaminen ovat siis suuressa roolissa ADHD-aikuisten päivittäistä elämää ja suoriutumista.

Sisällönanalyysi kodin järjestelmällisyyden edistämiseen aloitettiin vastausaineiston pelkistämällä taulukossa 5.

Taulukko 5. Kodin järjestelmällisyyttä edistävien vastauksien pelkistäminen

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
Kaikilla tavaroilla on selkeä paikka. Yritän tunnistaa tilanteet, joissa tavara jää muualle kuin omalle paikalleen ja siirrän tavarat omille paikoilleen aina kun huomaan epäjärjestelmällisyyttä. Kaikilla tavaroilla on oma paikka ja jos tavaralle ei ole paikkaa, luovun siitä. Muutenkin pyrin minimoimaan ylimääräisten tavaroiden määrän kotonani.	Määrittele selkeät paikat tavaroille → jos paikkaa ei ole, hävitä kyseinen tavara Opettele tunnistamaan tilanne, jossa tavara jää väärälle paikalle Tavaramäärän minimointi kotona
Tiskaan tiskit heti. Jos en tee sitä heti niin ne kasaantuvat ja työn aloituksesta tulee paljon hankalampaa.	Kotitöiden tekeminen ennen niiden kasautumista
Yritän miettiä kaikille tavaroille omat paikat ja pitää ne niissä esim. jos tarvitsen vaikka saksia pyrin heti käytön jälkeen laittamaan ne paikoilleen jotta löytyvät.	Omat paikat tavaroille Palauttaminen paikoilleen käytön jälkeen
Tavarat minimiin ja siivous kahdesti viikossa. Molempina päivinä ohjeet, mitä silloin siivotaan.	Tavaramäärän minimointi Siivoaminen kahdesti viikossa päiväkohtaisella suunnitelmalla
Perheen osallistaminen: lapsille jaetaan vastuuhuoneet ja he keräävät/lakaisevat kaikki irtotavarat eri pinnoilta yhteen kasaan. Puoliso imuroi vapautuneet alueet ja minä lajittelen tavarat paikoilleen lapsien avustamana.	Perheen osallistaminen siivoamiseen Lapset keräävät tavarat yhteen paikkaan Imuroidaan ja siivotaan puhtaaksi vapautuneet alueet Tavaroiden lajittelu omille paikoilleen
Puhelimen ajastinsovellus on korvaamaton tässä. Olen purkanut eri huoneiden siivouksen pieniin paloihin ja ohjelmoinut ajastimeen minuuttiaikataulun, joka ohjeistaa tekemään asiat tietyssä järjestyksessä ja ajassa. Samalla kuuntelen jotakin mieleistä. Ajastimen kertoessa mitä tehdä seuraavaksi voi keskittyä kuuntelemaan. Ajastimen sekunnit saavat kilpaillemaan aikaa vastaan.	Puhelimen ajastinsovellus Siivoustehtävien jakaminen osiin huoneittain ja ohjelmointi minuuttiaikataululla sovellukseen Automaattinen ohjeistus tehtävä kerrallaan Mieluisan asian kuuntelu siivotessa Aikaa vastaan kilpailu
Ilana Aallon Paikka Kaikelle-kurssi. Ohjastusti kodin tavaroiden läpikäyntiä. Tavaroiden hävitystä ja toimivien paikkojen etsimistä jäljelle jääneille. Vertaistuki on iso apu, kun ymmärtää eri tavaroiden läpikäynnin vuoron tulevan myöhemmin. Ennen ja jälkeen kuvista ja palautteista saa kivasti dopamiinit liikkeelle kun muut kommentoivat.	Kodin järjestelmällisyyttä edistävät kurssit tai luennot → hävitetään tavaroita ja etsitään toimivia paikkoja jääneille toisen ohjeistamana Vertaistuki tavaroiden läpikäynnissä Muilta saatu tuki ja kannustus
Talon läpikäyminen kynän ja paperin kanssa. Kirjataan ylös kaikki rojuläjät, toimimattomat säilytyspaikat ja sotkua keräävät kohdat. Priorisoin ne sen mukaan, mikä häiritsee arkea eniten ja mikä toisi nopeiten toimivaa säilytystilaa toiselle tavararyhmälle.	Kodin läpikäynti muistiinpanovälinein Kirjataan tavarakasat, ei-toimivat säilytyspaikat ja sotkua edistävät alueet Tärkeysjärjestyksen teko mistä aloittaa ja mikä häiritsee arkea eniten → lisätilaa toiselle tavararyhmälle
Keksin suhtautua järjestelyyn kuin mahjong-peliin. Siinä miettii, millaisin siirroin tai poistoin saa tietyt nappulat vapaiksi. Raivaa paikka a, jotta saat sinne tavarat paikasta b, jotta saan sinne tavarat paikasta c ja lopulta esimerkiksi matkalaukut saa siististi rapun alle säilöön. Paperilla suunnittelu auttaa etenemistä ja tämä on koukuttavaa.	Järjestelytehtävien ketju: Raivaa paikka a, jotta saat sinne tilaa paikasta b ja siirrä paikan c tavarat b:hen Paperilla suunnittelu ennen aloittamista
Pidän järjestelyprojektin aikana kirjaa, jossa on sivun toisessa laidassa paikkaa etsiviä tavaroita ja toisella puolella raivauksen yhteydessä tyhjentyneitä säilytyspaikkoja. Näiden yhdisteleminen toimiviksi ratkaisuksi viivoin.	Järjestellessä kirjaaminen, toiseen reunaan paikkaa etsiviä tavaroita ja toiselle puolelle tyhjentyneitä säilytyspaikkoja Yhdistelemällä sisältöä viivaamalla uudet paikat tavaroille

Seuraavassa taulukossa (taulukko 6) on esitetty aineiston ryhmittely ja yhdistely järjestelmällisyyden edistämisen vinkkeihin ja menetelmiin käytännössä.

Taulukko 6. Aineiston ryhmittely vinkeiksi ja käytännön menetelmiksi

Pelkistetyt ilmaukset	Vinkkioppaan otsikot ja menetelmät käytännössä
Määrittele selkeät paikat tavaroille → jos paikkaa ei ole, hävitä kyseinen tavara Omat paikat tavaroille Tavaramäärän minimointi Palauttaminen paikoilleen käytön jälkeen Opettele tunnistamaan tilanne, jossa tavara jää väärälle paikalle	<u>Tavaroiden tietoinen sijoittaminen ja järjestyksen ylläpito</u> Tunnista tavaroille omat paikat Tarpeettoman tavarahan hävittäminen ja määrän minimointi Tavarahan palauttaminen takaisin käytön jälkeen
Kodin järjestelmällisyyttä edistävät kurssit tai luennot → hävitetään tavaroita ja etsitään toimivia paikkoja jääneille toisen ohjeistamana Vertaistuki tavaroiden läpikäynnissä Muilta saatu tuki ja kannustus	<u>Erilaiset kurssit ja vertaistuki</u> Tarvittaessa erilaisten kodin järjestelmällisyyttä edistävien kurssien ja luentojen läpikäynti Ilana Aallon Paikka Kaikelle –kurssi Kurssilta saatu vertaistuki ja kannustus
Kotitöiden tekeminen heti ennen niiden kasautumista Siivoaminen kahdesti viikossa jaetuina tehtävinä Tärkeysjärjestyksen teko mistä aloittaa ja mikä häiritsee arkea eniten Siivoustehtävien jakaminen osiin huoneittain ja ohjelmointi minuuttiaikataululla sovellukseen Automaattinen ohjeistus tehtävä kerrallaan Aikaa vastaan kilpailu Mieluisan asian kuuntelu siivotessa Perheen osallistaminen siivoamiseen	<u>Siivoamista edistävät keinot</u> Kotitöiden teko ennen niiden kasautumista Siivouspäivien tehtävien suunnittelu ja tärkeysjärjestyksen teko Lukujärjestys eri siivouspäiville Ajastinsovellus tahdittaa työntekoa ja auttaa järjestelmällisessä etenemisessä Kilpailu aikaa vastaan pitää ajankulun hallinnassa Musiikin tai äänikirjan kuuntelu siivotessa Muiden perheenjäsenien osallistaminen
Kodin läpikäynti muistiinpanovälinein Kirjataan tavarakasat, ei-toimivat säilytyspaikat ja sotkua edistävät alueet Työmäärän kasautuessa aloittaminen on vaikeampaa	<u>Sotkuisuuden vähentämisen keinot</u> Kokonaisymmärrys tavaramäärästä, eniten sotkua keräävistä alueista ja säilytyspaikkojen toimivuudesta / ei-toimivuudesta Ei jätetä asioita kertymään
Järjestelytehtävien ketju: Raivaa paikka a, jotta saat sinne tilaa paikasta b ja siirrä paikan c tavarat b:hen Järjestellessä kirjaaminen, toiseen reunaan paikkaa etsiviä tavaroita ja toiselle puolelle tyhjentyneitä säilytyspaikkoja Yhdistelemällä sisältöä viivaamalla uudet paikat tavaroille	<u>Järjestely, menetelmät ja hallinta</u> Järjestelytehtävien ketju Listan tekeminen paikkaa etsiville tavaroille ja tyhjentyneistä säilytyspaikoista → näiden yhdistelyllä tavaroiden sijoittelun suunnittelu

Webropol-kyselyyn vastanneiden vastauksissa esiintyi samoja menetelmiä mitä Seppänen (2018, 274 - 275) kuvailee. Näitä keinoja olivat esimerkiksi kotiaskareiden jakaminen eri päiville, tavaramäärän minimointi, musiikin kuuntelu ja tavaroiden omien paikkojen opettelu. Ek & Isaksson (2013, 3 - 4) kertoo, että sitoutuminen kodin töihin parane, kun sen kokee hauskana ja vaativana. Tämä tulee myös esille erään vastaajan vastauksessa, jossa hän kuvaili järjestelytehtävien ketjua koukuttavana mahjong-pelinä.

Toisessa vastauksessa esille tullut kurssilta ja ryhmästä saatu vertaistuki luo hyvää mieltä ja antaa tukea. Ek & Isaksson (2013, 5 - 6) kuvailee myös toisten ihmisten tuen ja kannustuksen auttavan pysymään myös sitoutuneena toimintaan ja aloittamaan vaikeina hetkinä. Saatu tuki ja edistyminen siivoamisessa parantaa myös itseluottamusta.

Uutena tietona, jota tutkimusmateriaaleissa ja teorialiedoissa ei tuotu esille oli järjestelytehtävien ketju. Tämä menetelmä vaatii toteutuakseen suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteisyyttä, joka on edellytys onnistumiselle (Seppänen 2018, 272). Seppänen (2018, 272 - 273) kuvailee pienten onnistumisten innostavan eteenpäin ja motivoivan siirtymään toiseen tavoitteeseen. Tässä menetelmässä se ilmeni etukäteen suunnitteluna ja suunnitelman noudattamisena, sekä tavarakasojen vaiheittaisella raivaamisella.

7.4 Tuotteen kehittäely

Opinnäytetyössä kehittämistarpeena oli luoda kuvallinen opas. Sen sisältö koostui muiden vertaisten käytännölliseksi kokemiin keinoihin, joilla he edistivät ajanhallintaansa ja kodin järjestelmällisyyttä. Tutkimustieto täydensi myös oppaan sisältöä erityisesti oppaan sisällön suunnittelussa.

Kehittämisvaiheessa on tärkeää täsmentää kohderyhmä ja ongelmat, jotta voidaan saada yhteinen käsitys kehittämistarpeesta toimeksiantajan kanssa (Jämsä & Manninen 2001, 31). Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä olivat ADHD-aikuiset, jotka tarvitsevat vinkkejä, miten saada ajanhallintaansa ja kodin järjestelmällisyyttä edistettyä. Havaintoja, jotka täydensivät kohderyhmän haasteita olivat nykyisten oppaiden vaikealukuisuus (paljon pientä tekstiä, vaatii paljon lukijalta) ja konkreettisuuden puute (esimerkeillä havainnollistaminen).

Tuotteen kehittäely voidaan aloittaa, kun vinkit on luokiteltu sisällönanalyysin avulla. Tuotteen sisältö muodostui tiedosta, joka on kerrottu selkeästi, ymmärrettävästi ja tarpeeseen vastaten. Tyypillisimpiä ongelmia tiedon jakamiseen liittyvään tuotteeseen ovat mm. sisällön määrä ja sen valinta. (Jämsä & Manninen 2001, 54-56.) Jotta tuotteen laatuun voitiin vaikuttaa jo ennen oppaan

tekoa, perehdyin hyvän oppaan piirteisiin teoriaosuudessa. Lisäksi oli tärkeää panostaa sisällönanalyysin laatuun, jotta aineisto esitettiin oppaassa selkeänä. Selkeyteen kiinnitettiin huomiota jo oppaan otsikoiden suunnittelusta alkaen.

Oppaan tekemiseen kysyttiin ammattikorkeakoulun informaatiohallinnon työntekijältä maaliskuussa 2019 neuvoa, millä ohjelmalla opas voitaisiin tehdä. Näin voitiin hyödyntää moniammatillista asiantuntijatietoa (Jämsä & Manninen 2001, 50). Opas tehtiin Publisher 2016-ohjelmalla, joka on Microsoftin ohjelmisto. Se on Powerpoint-ohjelmaa helppokäyttöisempi ja soveltuu hyvin erilaisten paperisten ja Internetissä jaettavien julkaisujen tekoon. Opas tehtiin A4-kokoisena pystysuuntaan. Oppaan sisältö muodostui kannesta, esipuheesta, sisällysluettelosta, vinkeistä, lisätiedoista sekä lähdeluettelosta.

Olin jo heinäkuussa 2019 laittanut ADHD-liiton viestinnän työntekijälle sähköpostia ADHD-liiton logoon liittyen. Liiton logoa ei löydy netistä saatavana versiona, joten pyysin heitä lähettämään logon sähköpostitse (liite 5). Viestiin vastattiin kuukautta myöhemmin. Tällä tavoin toteutettiin vastuullista tiedeviestintää (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6).

Sisällönanalyysin jälkeen oppaan sisältöä rajattiin. Vinkkien valinnassa pohdittiin toimeksiantajan ja kohderyhmän tarpeita, sekä materiaalin määrää ja laatua. Valitut vinkit kirjattiin toimeksiantajaa varten Word-dokumentille, joka lähetettiin hyväksyntää varten heille sähköpostilla elokuun puolivälissä 2019.

Ajanhallinnan osioon otettiin kaikki alaluokat niiden ollessa lyhyitä ja ytimekkäitä. Kodin järjestelmällisyydessä mukaan valittiin kaikki alaluokat, mutta sisällön määrää jouduttiin supistamaan vastausmäärän laajuuden vuoksi. Valintaprosessissa huomioitiin helppo toteutus ja aloittaminen, sekä toteuttamisen jatkuvuus. Tiedostoon lisättiin myös lisämaininta niiden vinkkien kohdille, joihin oli tarkoitus lisätä kuvia. Näin toimeksiantaja pystyi saamaan kokonaisvaltaisen käsityksen oppaan sisällöstä. Muutamaa päivää myöhemmin toimeksiantaja antoi suostumuksensa sisällölle, eikä merkittäviä muutostarpeita esiintynyt vastauksessa. Kaksi pyyntöä tuli esille, joista toinen oli lisätä ohjeistusta

menetelmän ohelle, joka lopulta osoittautui toimivaksi ja selkeyttäväksi ratkaisuksi. Toinen lisäys, jonka toimeksiantaja pyysi, oli lisäesimerkki huoneiden jakamisesta lukujärjestykseen eri päiville.

Ennen oppaan tekoa kävin ohjauksessa opinnäytetyöhön liittyen. Opettajat korostivat lukijan motivointia ja siihen kannustamista. Tämä ylläpitäisi lukijan mielenkiintoa lukuprosessin ajan, oli se sitten lyhyt tai pitkä. Seppänen (2018, 272 - 273) korostaakin sisäistä motivaatiota, joka on edellytys muutoksen aikaansaantiin. Oppaan tarkoituksena oli siis antaa vinkkejä, mutta myös yrittää motivoida lukijaa puhuttelemalla ja ohjeistamalla.

Oppaan teossa käytettiin Publisher (2016) ohjelmaa. Toimeksiantajan kanssa käytiin yhteydenpitoa ulkoasuun ja oppaan tyyliin liittyvistä asioista ennen sen valmistamista oppaan sisällön lähettämisen yhteydessä. Oppaaseen päävärit valikoituivat sinisen, harmaan ja ruskean sävyihin. Kyseiset värit esiintyvät yhdistyksen nettisivuilla, sekä logossa. Yhdistyksellä ei ollut olemassa valmista pohjaa, johon oppaan olisi voinut tehdä. Näin ollen oppaan teossa oli vapaat kädet, kunhan toteutuksessa kävi ilmi yhdistyksen väriteema ja logo.

Fontiksi valikoitui Gill Sans MT, joka on groteski fontti. Se on tikkukirjaiminen, päätteetön ja tasapaksuinen kirjaintyyli, joka soveltuu hyvin lyhyisiin teksteihin (Loiri & Juholin 1998, 35). Teksti oli selkein lihavoituna, joten tätä muotoa noudatin lukuun ottamatta taulukoiden ja kuvien nimiä. Kirjasinkoon valintaan vaikutti Salanterän ym. (2005, 222) artikkeli, jossa tuotiin esille fonttikoon olleen yli 12 lähes kaikissa potilasohjeissa. Valitsin koon 28 - 36 pääotsikoihin, 16 leipätekstiin ja taulukoissa ja kuvissa tekstikoko vaihteli 14 - 16 väliltä. Kun oppaan tulosti koemielessä A4-kokoisena paperille, teksti oli selkeästi luettavaa kirjaisinkooltaan ja fontiltaan.

Oppaan otsikoiden tekstiksi valikoitui sininen, joka mielestäni on Itä-Savon Puatin pääväri. Tekstinväriksi valitsin mustan, koska lukijalla saattaa esiintyä lukivaikeutta. Näin lukija pystyy erottamaan tekstin, jos oppaan tulostaa mustavalkoisena. Valitsin käytännön esimerkkilaatikoihin turkoosin pohjavärin, jota mustat reunat ja teksti korostavat. Näin lukijan silmä erottaisi nämä helposti opasta selatessaan. Päätin lisätä oppaan loppuun kiitoksen lukijalle, jotta lukija saisi lukukokemuksesta onnistumisen tunteen.

Oppaan kuvallinen ilmaisu muodostui verkkosivusto Pixabayn vapaasti käytävistä kuvapankista, itsetehdyistä taulukoista ja kuvaajista sekä erilaisista puhelimella otetuista kuvakaappauksista. Alun perin tarkoituksena oli kuvata vinkit toteutusympäristössään, mutta koska kaikki vinkit eivät olleet kuvattavissa, sisältöä joutui rajoittamaan vain satunnaisiin kuviin ja samalla yleisä säilyi selkeämpänä. Se myös nopeutti oppaan tekoa.

Havainnollistavia kuvia sijoitettiin omille sivuilleen, jotta sivujen yleisilme olisi selkeämpi. Kuvien päätarkoituksena oli antaa lukijalleen selkeää ohjeistusta. Kuvien valintaan vaikutti selkeys ja yhdistyksen väriteemat. Piirrosmaiset kuvat noudattivat näitä vaatimuksia parhaiten. Yhdelle sivulle pyrin sijoittamaan maksimissaan kolme kuvaa asettelun ja kuvien selkeän koon vuoksi.

Opasta tehdessä pyysin mielipiteitä luokkatoveriltani ennen ohjaajien tapaamista. Toisen henkilön mielipiteen avulla sain muodostettua esimerkkitaulukot ja niiden sisällön. Kävin oppaan ensimmäisen version kanssa lisäohjauksessa elokuussa 2018. Löysimme paljon puutteita sisällön selkeydessä, ja sain ehdotuksia otsikoiden tiivistykseen. Muutin lopulta kaikki otsikot käskymuotoon ja siirsin kaikki käytännön esimerkit turkooseihin muotoihin. Näin ne erottuivat paremmin leipätekstin yhteydestä. Alun perin ”järjestely ja menetelmät” oli tarkoitus pitää omana otsikkonaan. Tulin ohjaajien kanssa lopputulokseen, että tämä sopii ensimmäisen kodin järjestelmällisyydestä kertovan pääotsikon, eli ”tavaroiden sijoittaminen ja järjestyksen edistäminen” alle. Oppaan ulkoasu selkeytyi merkittävästi tämän muutoksen myötä. Poistin myös oppaasta kaksi Pixabaysta valitsemaani kuvaa. Näiden muutosten jälkeen koin oppaan olevan valmis viimeistelytestausta varten.

7.5 Tuotteen viimeistely

Tuotetta kehittäessä on tärkeää saada palautetta ja arviointia sen eri vaiheissa. Tässä opinnäytetyössä palautetta antavat viimeistelyvaiheessa Itä-Savon Puatti ry:n jäsenet. Testaajina voivat olla tuotteen tilaajat. Palautetta, jossa on myös kritiikkiä, saa parhaiten niiltä henkilöiltä, jotka eivät tunne tuotetta ennestään. Testaustilanteiden tulisi linkittyä arkeen. Palautteen antamista auttaa tarkasteleminen siitä näkökulmasta, että tuote on täysin uusi.

Testaaja pystyy esittämään muutostarpeita tai ratkaisuvaihtoehtoja. Tuotteen valmistuttua eri vaiheiden jälkeen viimeisessä vaiheessa tuote viimeistellään palautteen tai koekäytön kokemusten pohjalta. Viimeistely voi liittyä yksityiskohtien hiomiseen tai toteutusohjeisiin. Tässä vaiheessa suunnitellaan myös oppaan jakelu. (Jämsä & Manninen 2001, 80 - 81.)

Oikein tehty ohjausmateriaali auttaa tiedon välityksen lisäksi motivoimaan lukijaa, mutta myös vaikuttamaan lukijan kokemuksiin ja motivaatioon (Leino-Kilpi ym. 1998, 1999a, 1999b, Salanterä ym. 2005 mukaan, 218). Potilasohjeiden ominaisuuksia ovat ulkoasu, opetuksellisuus, sisältö, sekä kieli ja rakenne (Salanterä ym. 2005, 223). Sen tulisi vastata kysymyksiin mitä, miten, miksi ja milloin (Bernier & Yasko 1991, Bernier 1993, Salanterä ym. 2005 mukaan 219). Tämän perusteella loin viimeistelyvaiheen palautelomakkeen (liite 7). Halusin tuoda esille toimeksiantajan näkyvyyttä oppaassa, joten tämän vuoksi otin sen osaksi arviointia. Tekstin täytyi olla myös lukihäiriöiselle soveltuva, joten kielellisyyden arviointi oli tärkeä osa palautteen keräämisessä.

Viimeistelyvaiheessa sovimme toimeksiantajan kanssa, että kysely suoritetaan sähköisesti. Vastausaikaa yhdistys pyysi kolme viikkoa. Kyselylomake (liite 7) muutettiin Webropol-kyselyksi. Vastaukset kerättiin valmiilla, eli strukturoiduilla vaihtoehdoilla, sekä avoimilla kysymyksillä. Avoimet kysymykset mahdollistavat vastaajien omanlaatuiset vastaukset. Kysymyksien toimivuuteen vaikuttavat mm. kysymyksien ymmärrettävyys (selkokieli), vastaajan omakohtainen kokemus (tieto) ja halu antaa tietoa, sekä yksiselitteinen kysymyksien rakenne. (Lotti 2001, 145, Kanasen 2015, 230 - 235 mukaan.)

Mielipidekysymyksissä vastaaja ottaa kantaa erilaisiin kysymyksiin. Kyselylomakkeessa oli käytössä 5-portainen asteikko. Vastaukset oli numeroitu niin, että 1= täysin eri mieltä, 2= eri mieltä, 3= en osaa sanoa, 4= joihinkin samaa mieltä ja 5= täysin samaa mieltä. Numerointi tulee tehdä niin, että positiivisin vastaus eli täysin samaa mieltä saa suurimman numeroarvon. Aineisto analysoidaan muuttamalla vastausvaihtoehdot numeroiksi. Likertin asteikossa vastaukset laitetaan järjestykseen saman mielisyyden mukaan (eli täysin eri mieltä vrt. täysin samaa mieltä.) (Kananen 2015, 240 - 245.) Sovin ohjaajieni kanssa elokuussa 2019, että pienen vastaajamäärän vuoksi vastauksista riittää pelkkä esiintymisfrekvenssien katsominen vastausta kohden.

Vastaajaa ei saa pakottaa vastamaan kysymykseen, johon hänellä ei ole oma-kohtaista kokemusta. Tämän vuoksi vastausvaihtoehtoihin pitää varata vaihtoehto, jossa vastaaja ei tiedä asiasta tai ei halua antaa vastausta. Se voi olla esimerkiksi ei osaa sanoa (eos). Kyseinen vastausvaihtoehto voidaan tulkita monin eri tavoin. (Kananen 2015, 230 - 243.) Kysymystekstin suunnittelussa huomioidaan seuraavat tekijät: yksiselitteisyys, johdattelevuus, suuntaus, yksi asia per kysymys ja kysymyksen pituus (oltava lyhyt). (Blumberg ym. 2008, 516-520, Lotti 2001, 145, Kananen 2015, 220 mukaan.)

Viimeistelyvaiheessa elokuussa 2019 lähetin sähköpostilla työelämänohjaajalle valmiin oppaan PDF-dokumenttina, saatekirjeen (liite 6) sähköpostin tekstinä ja erillisenä dokumenttina sekä linkin Webropol-kyselyyn. Kyselyn ensimmäinen sivu sisälsi vastaajalle tietoa kyselyn tarkoituksesta. Ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyttä arvioivat kysymykset sijoitettiin omille sivuilleen selkeyttämään kyselyn rakennetta.

Syyskuussa 2019 viimeistelytestauksen kyselyn aika päättyi. Kyselyyn vastasi 3 vastaajaa, sekä yhdistys antoi vielä lyhyen kommenttinsa sähköpostitse, jossa opasta ja opinnäytetyötä arvioitiin yleisellä tasolla. Vastaajia Webropol-kyselyyn tuli siksi vähän, koska yhdistyksessä oli sisäisiä vuorovaikutusongelmia, jotka vaikuttivat kyselyn jakamiseen ja vastauksien keräämiseen 3 viikon aikana. Tein pohdinnan jälkeen päätöksen, että vastausmateriaali on kyllin riittävää ja suuntaa antavaa viimeistelymuutoksien tekemiseen.

Kyselyyn vastaajat olivat samaa mieltä tai täysin samaa mieltä melkein kaikissa arvioitavissa osa-alueissa. "Ei osaa sanoa"- sai eniten vastauksia (kaksi vastaajaa samaa mieltä) kysymyksessä "opas sopii Itä-Savon Puatin tyyliin". Erimielisyyttä tuotti myös, kun kysyttiin sopivatko kuvat ja teksti toisiinsa. Tässä vastauksen keskiarvo oli 2,33. Oppaan kielellinen sisältö sai keskiarvon 3,5. Vastaajien mielipiteitä jakoivat otsikoiden helppolukuisuus ja tekstin selkeys, muissa aiheen kysymyksissä vastaajat olivat samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Avoin vastaus, joka liittyi kehittämistarpeisiin visuaaliseen ja kielelliseen toteutukseen sai kommentin, jossa kommentoitiin logojen isoa kokoa. Vastaaja kuvaili oppaan tarkoituksen tulevan paremmin esille, jos logot sijoitettaisiin pienempänä takasivulle.

Ajanhallinnan vinkeissä vastaajat olivat pääosin samaa mieltä (keskiarvo 3,5). Avoin vastaus aihealueen kehittämistarpeissa liittyi kuvien sommitteluun (voisi olla erilainen) ja siihen, että kuvankaappauksien katsominen tuntui vastaajan mielestä vieraalta. Kodin järjestelmällisyydessä vastaajat olivat myös samaa mieltä (keskiarvo 4), joten muutos- tai kehittämistarpeita ei tullut esille.

Yhdistys oli sähköpostiviestissään syyskuussa 2019 sitä mieltä, että opinnäytetyö oli heidän mielestään selkeä ja hyvin kirjoitettu. Teksti oli jäsenneltyä ja työ pysyi aiheessaan. Myös opas sai positiivista palautetta selkeydestään, ainoa pyyntö liittyi Puatin logon lisäämiseen ADHD-liiton logon viereen, sekä siihen, että saisiko oppaan etusivulle aiheeseen liittyvän kuvan.

Näiden vastauksien perusteella suoritin viimeiset muutokset oppaaseen. Siirsin Puatin logon ADHD-liiton logon lisäksi lisätietoa-sivulle, sekä kopioin molemmat myös takakanteen. Xamkin logon siirsin esipuheen loppuun, jonne logo asettui mielestäni todella luonnollisesti. Pohdin myös, että miten saisin lisättyä yhteneväisyyttä Puatin ja oppaan välille, mutta lopulta päädyin siihen, etten tee tähän mitään muutoksia. Mielestäni oppaan tekstien väri ja yleinen teema oli riittävää luomaan yhteneväisyyttä siitä, että opas kuului Puatin materiaaleihin. Kuvankaappaukset olivat välttämättömiä havainnollistamaan sähköisten viestintävälineiden käyttöä, joten siihen ei tullut muutoksia.

Puatin pyynnön mukaisesti yritin etsiä Pixabaysta aiheeseen sopivaa kuvaa. Lopulta päädyin kuvaan, jossa on erilaisia rataspaloja, joiden sisällä oli ideointiin, sekä tavoitteiden saavuttamiseen viittaavia kuvia (liite 8/1). Kuvan värimaailma (sinisen eri sävyt) sopivat myös oppaan ilmeeseen sisältöä täydentäen. Muutin myös etusivun otsikkoa laittamalla ”kodin järjestelmällisyyden” samalle riville, näin otsikon luettavuus muuttui myös helpommaksi.

Opinnäytetyön valmistuttua lokakuussa 2019 opas (liite 8) annettiin toimeksiantajalle opinnäytetyön sopimuksen mukaisesti joulukuussa 2019. Oppaan jakelu tapahtui tästä eteenpäin Itä-Savon Puatti ry:n valitsemalla tavalla. Opinnäytetyö ja opas tulivat Theseukseen opinnäytetyön valmistumisen yhteydessä. Opas ei ole salaista materiaalia, joten sen saa liittää näkyville työn lop-

puun. Oppaan luovutuksessa myös tekijänoikeudet ja muokkausoikeudet siirtyivät Itä-Savon Puatti ry:lle jatkokehittämistä varten.

8 POHDINTA

Kiinnostukseni aiheeseen syntyi ADHD-aikuisten vertaistukiryhmässä vuonna 2018. Aihetta tutkittuani huomasin, ettei vertaishenkilöiltä kerättyjä arjen edistämisen vinkkejä ollut kerätty aiemmin oppaan muotoon. Aihe rajautui ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämiseen, koska nämä kaksi osa-aluetta esiintyvät eniten ADHD:hen liittyvässä kirjallisuudessa. Vertaisten kanssa keskustellessa koin myös näiden osa-alueiden nousevan eniten esille.

Muiden ihmisten kanssa keskustellessani olen saanut huomata, että myös ei-ADHD-oireiset kokevat vinkit tarpeelliseksi ja haluaisivat näitä käyttöön arjenhallinnan tueksi. Tämä on ilmentänyt myös oppaan käyttötarkoitusta, joka oli yllättävän monipuolinen: sitä voitiin halutessaan toteuttaa vaihe kerrallaan jopa hoivakodissa. ADHD-aikuisena koin myös, että sain enemmän tietoa itsestäni, erilaisista näkökulmista.

8.1 Tuotekehitysprosessin ja tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyön aihe syntyi ADHD-vertaistukiryhmän jäsenien esille tuoman tiedonpuutteen kautta. Halusin perehtyä vertaishenkilöiden käyttämiin keinoihin ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämiseksi. Mietin, auttaisiko samankaltaisen ihmisen kertoma menetelmä paremmin, kuin se, mitä pelkkä kirjallisuus tuo esille. Samalla halusin tuottaa yksinkertaisen ja konkreettisuutta korostavan oppaan, joka voisi helpottaa eri vinkkien toteuttamista. Pohdin opinnäytetyön prosessin alkuvaiheessa, että myös tulisiko esille jotain uutta, mitä olemassa olevat ADHD-liiton esitteet eivät tuo esille (ADHD-liitto, s.ab).

Lopullinen tuotos käsitteli ajanhallintaa ja kodin järjestelmällisyyttä. Ne olivat niin suomen- kuin englanninkielisessä kirjallisuudessa paljon käsiteltyjä arjenhallinnan osa-alueita. Tämän vuoksi valitsin myös nämä oppaaseen. Toin opinnäytetyön teoriaosassa esille myös yleisesti arjen- sekä elämänhallintaa, koska ne mahdollistavat ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämisen toteutumista. Elämänhallinta luo edellytykset erilaisten tavoitteiden saavuttamiselle (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 43).

Ideapaperi hyväksyttiin syksyllä 2018 ennen lähtöä kansainväliseen harjoitteluun Thaimaaseen. Varsinainen ideointi- ja luonnostelu alkoivat teorian tiedon ja

viitekehysten laatimisella tammi-maaliskuussa 2019. Tiedonhaku oli aluksi vaikeaa, koska kaikki opinnäytetyön aiheeseen liittyvät tutkimukset olivat pitkälti englanninkielellä. Koin tämän aluksi haasteena jo oman keskittymisen riittämättömyyden vuoksi. Tästä tuli lopulta mielenkiintoinen haaste itselleni, joka paransi myös kielitaitoani perehtyessäni eri materiaaleihin. Suomessa on julkaistu ADHD:n Käypä hoito -suositus (2017), joka sisälsi kattavaa tietoa maassamme tapahtuvasta ADHD:n hoidosta, sekä sen esiintymisestä. Tämä tuki merkittävästi opinnäytetyön luotettavuutta.

Teoreettinen viitekehys valmistui huhtikuussa 2019, jolloin myös suunnitelma esitettiin ammattikorkeakoulussamme. Suunnitelman teko vei aikaa, koska kävimme luokkamme kanssa viimeisiä syventäviä teoriaopintoja ennen viimeisten harjoittelujen alkamista. Sain suunnitelmaseminaarissa paljon hyviä vinkkejä, mitä kehittää ennen varsinaisen kyselyn julkaisua. Täydensin myös teoriaosuutta ja perehdyin sisällönanalyysiin, joka oli edellytys tuotteen kehitykselle.

Luonnosteluvaiheessa, ennen oppaan tekoa perehdyin mitä asioita huomioida oppaan teossa. Näitä tekijöitä käsiteltiin kappaleessa 5. Pysin huomioimaan erityisesti ohjeen puhuttelevuuden, joka Torkkolan (ym. 2002, 12 - 14) mukaan parantaa lukijan ymmärrystä siitä, että teksti kohdistuu juuri hänelle. Selkeä fontti, kuten esimerkiksi groteski (päätteetön ja ei-paksuuseroja sisältävä tikkukirjain) sopi lyhyisiin teksteihin (Loiri & Juholin 1998, 35). Havaitsin oppaan tekemisen aloitusvaiheessa jo, miten iso vaikutus sillä oli tekstin luettavuuteen. Näin oppaan päätavoite, eli selkeys pystyi toteutumaan.

En halunnut ottaa oppaaseen ADHD:seen liittyvää teoratietoa mukaan, koska mielestäni se ei ollut oleellinen osa oppaan sisältöä ja vaikuttavuutta. Samalla halusin mahdollistaa matalankynnyksen lukemisen myös ei-ADHD ihmisille. Oppaan tarkoitus oli tuoda esille vertaistukihenkilöiden vinkkejä, eikä käsitellä ADHD:ta. Näin oppaan tarkoitus tuli myös hyvin esille. 16-sivua tuntui aluksi paljon, mutta kun tekstiä pyrki sijoittamaan selkeästi ja helppolukuisuus huomioiden, se ei lopulta ollut iso määrä. Valmis opas oli nopea lukea alusta loppuun.

Kehittelyvaihe alkoi sisällönanalyysin tekemisellä ja vinkkien kokoamisella Word-dokumenttiin työelämäohjaajalle elokuussa 2019. Toin esille sisällön ja rakenteen pääpiirteet, jotka saivat hyväksynnän ja yhden lisäehdotuksen, joka huomioitiin oppaan toteutuksessa. Opinnäytetyön nimi päätettiin jo syyskuussa 2018 ja tätä pyrin myös tuomaan esille oppaassa: ”Vinkkiopas ajanhailinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämiseksi ADHD-aikuisille”. Nimi oli itessään todella pitkä, mutta koska nimessä pyrittiin tuomaan esille asiasanat, sitä ei muokattu. Ainoastaan ”vertaishenkilö”-sana jäi puuttumaan opinnäytetyön nimestä, sekä oppaan nimestä. Se vaikuttaa omalla tavallaan jo oppaan tulkintaan, mutta vertaishenkilöiden merkitys pyrittiin tuomaan esille jo alkuvaiheessa opasta ja opinnäytetyön teoreettisessa viitekehysessä.

Kehittelyvaiheessa oppaan sisällön suurin haaste oli selkeiden alaotsikoiden luominen, sekä tavoite auttaa lukijaa löytämään haluamansa tieto. Kaikki lukijat eivät välttämättä jaksaa käydä läpi koko opasta, joten hyvä sisällysluettelo oli tärkeässä asemassa. Haasteellisinta otsikoiden luominen oli kodin järjestelmällisyyteen liittyen, koska laadukasta materiaalia oli paljon ja niiden sisältö oli vaihtelevaa. Vinkkien sopivuutta otsikoihin käytiin paljon lävitse ohjaajieni kanssa. Lopulta saimme oppaaseen loogisuutta: kodin järjestelmällisyys alkaa tavaroiden sijoittamisella ja järjestyksen edistämällä ja se päättyy erilaisiin kursseihin ja vertaistukeen.

Olin opinnäytetyön alkuvaiheessa sitä mieltä, että oppaan vinkit kuvattaisiin käytännössä oppaaseen. Kun oppaan kehittelyvaihe alkoi, totesin itsetehtyjen kuvien ja taulukoiden, sekä Pixabayn kuvagallerian olevan nopeampi vaihtoehto. Itseotettuihin kuviin olisi pitänyt valmistautua omiin resursseihin ja aikatauluun nähden liikaa, mihin en olisi pystynyt. Mietimme myös työelämäohjaajan kanssa viimeistelyvaiheen testausta. Halusin työn alkuvaiheessa sitä, että vinkit testattaisiin käytännössä. Toimeksiantaja kertoi vertaistukiryhmän ja testiryhmän keräämisen vaikeaksi prosessiksi. Se olisi myös vienyt enemmän aikaa, joten halusin lopulta vain lukijan oman yleisen mielipiteen oppaasta. Tässä koimme epäselvyyttä työn loppuvaiheessa työelämäohjaajani kanssa, mutta pääsimme siitä onneksi yhteisymmärrykseen aikataulu huomioiden.

Viimeistelyvaiheessa tehdyn kyselyn ja työelämäohjaajan viestin perusteella tein oppaaseen viimeiset muutokset. Nämä muutokset liittyivät logojen sijoitteluun ja etusivuun aiheeseen liittyvän kuvan lisäämiseen. Tehdyt muutokset paransivat tuotteen laatua ja näin se vastasi paremmin toimeksiantajan tarpeisiin. Otsikoiden nimet jakoivat mielipiteitä selkeydellään, mutta jätin ne alkupe-
räisiksi. Halusin niiden olevan kuvailevia, muttei liian yksityiskohtaisia, jotta vinkkejä kykeni sijoittamaan samoihin luokkiin ja lukijan olisi helppo löytää sisällysluettelosta haluamansa aihealue. Ohjaajani antoivat muutamia pieniä korjausehdotuksia, jotka liittyivät yhdyssanavirheisiin ja sivunumeroiden siirtämiseen oikeaan laitaan. Nämä paransivat merkittävästi valmiin tuotteen laatua ja oikeakielisyyttä.

Opinnäytetyöprosessissa onnistuin luomaan oppaan, joka vastasi toimeksiantajan tarpeeseen ja esitettyihin toiveisiin. Halusin huomioida yhdistyksen ja työelämäohjaajan toiveita mahdollisimman paljon, koska sain täysin vapaat kädet oppaan tekemiseen. Loppuvaiheessa yhteistyössä oli vaikeuksia ja epäselvyyksiä, mutta keskustelujen jälkeen molemmat osapuolet olivat tyytyväisiä ja työ saatiin valmiiksi. Vertaistukiryhmästä saatu aihe oli ainutlaatuinen siinä mielessä, että opiskelijana pääsin luomaan jotain täysin uutta. Aihetta ei olisi tullut esille, jos yhdistys ei olisi vuoden 2018 alussa järjestänyt ADHD-aikuis-
ten vertaistukiryhmää. Olin reilu puoli vuotta aiemmin saanut ADHD-diagnoo-
sin, joten koin todella tärkeäksi saada sosiaalista tukea muilta.

Uskon siihen, että opas pystyy motivoimaan lukijaansa löytämään vinkkejä. Materiaali on samankaltaista, mitä kirjallisuus on tuonut esille, mutta pystyin tuomaan esiin myös uutta tietoa. Sain tuotua oppaassa esille vertaishenkilöiden oman äänen. Lukija voi tulevaisuudessa valita oppaasta vapaasti niitä vinkkejä, joita kokee itselleen tarpeelliseksi. Opasta voidaan käyttää myös osana vertaistukiryhmän lisämateriaalia tai ADHD-aikuisen elämänhallinnan ohjauksessa. Materiaali on monipuolista ja selkeää, mikä voi edistää vinkkien käyttöönottoa. Oppaan haasteena lukijalle voi olla menetelmien pitkäjänteisyys. Toivon, että vertaishenkilöiltä kerättyjen vinkkien läpikäynti herättäisi lukijassa yhteenkuuluvuutta ja toiveikkuutta. Jos toinen ADHD-aikainen pystyi tähän, pystyisinköhän myös minä?

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Jotta voidaan toteuttaa eettisesti hyväksyttävää tutkimusta, on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä. Se on huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, niin tallentamisessa, esittämisessä kuin tulosten arvioinnissa. Tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmien tulee olla tutkimuksen kannalta oleellisia ja luotettavia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8.) Opinnäytetyössä on tärkeää tutkimusten esille tuonti niiden omassa arvossaan ja muiden työtä kunnioittamalla ja oikein esitettynä. Suunnitelma toteutetaan ja raportointi tehdään vaatimusten mukaisesti ja tietoaineistot tallennetaan vaaditulla menetelmällä. Ammattikorkeakoulumme huolehtii opiskelijan perehdyttämisestä hyvään tieteelliseen käytäntöön. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8 - 9.)

Opinnäytetyön eettisyyden noudattamiseksi toimeksiantajan kanssa keskusteltiin tutkimusluvasta (Arene 2018, 1). Koska yhdistys ei ollut käyttänyt aiemmin kirjallista tutkimuslupaa, sovimme luvasta suullisesti. Tämä oli yhdistyksen käyttämä tapa, joka sopi kaikille osapuolille. Facebookin vertaistukiryhmän ylläpitäjiltä kysyttiin etukäteen lupa materiaalin keräämistä varten. Heidän toiveidensa mukaisesti laitoin ryhmään pohjustavan julkaisun, jossa kerroin millaisen kyselyn olin laittamassa seuraavaksi. Näin toteutin ylläpitäjien ja ryhmän toiveita asiallisesti ja vastaajat olivat myös tietoisia materiaalin käyttötarkoituksesta. Tuotteen kehittelyvaiheessa, kun opasta alettiin tehdä, ADHD-liitolta pyydettiin sähköpostitse logoa ja sen käyttötarkoitus tuotiin esille (liite 5).

ADHD:hen liittyvää tutkimustietoa on yleisesti todella paljon, mutta ajanhallintaan ja kodin järjestelmällisyyteen liittyvää tietoa oli ajoittain vaikeaa löytää. Suomenkielistä tutkimusaineistoa aiheesta oli vähän, joten käytin paljon englanninkielisiä tutkimuksia. Käypä hoito -suositus oli isossa roolissa kerätessäni teorialtietoa, tutkimusartikkelina se oli korvaamaton apu. Lähteet ja tutkimukset kirjattiin koulumme, eli Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin lähde-merkintä- sekä raportointiohjeen mukaisesti. Lähdeluettelon linkit testattiin ja niiden oikeellisuus varmistettiin ennen opinnäytetyön lähettämistä tarkistukseen.

Tutkimusetiikkaa ja yksilönsuojaa voitiin turvata sillä, että opiskelija ei ollut kontaktissa vinkkimateriaalin antajiin ja viimeistelyvaiheen testaajiin. Tämän

vuoksi Webropol-kysely sopi hyvin tähän tarkoitukseen. Nettiin laitettun kyselylomakkeen tulee olla validi (oikeellinen) eli sen tulee vastata juuri oikeaa tarkoitusta: tutkija ja vastaajat ymmärtävät kysymykset samalla tavalla (Hirsjärvi ym. 1997, 231 - 232.) Palautteen kerääminen kohderyhmältä on erityisen tärkeää viimeistelyvaiheessa, kun opas tulee heidän käyttöönsä. Näin voidaan huomioida myös heidän toiveitaan. (Jämsä & Manninen 2001, 80.) Tämä vahvistaa työn luotettavuutta ja sen vastaamista tarpeisiin.

Lähdekritiikki on merkittävässä roolissa, kun tuotetaan jotain uutta. (Vilka & Airaksinen 2003, 53.) Opinnäytetyössä käytetyt tietolähteet tulee valita tarkasti ja pohtia myös niiden tiedon oikeellisuutta, jos käytetään vanhempia lähteitä. Lähteiden tulee olla opinnäytetyön tutkimuksen kannalta oleellisia. Lähdeluettelo on merkki kirjallisuuteen perehtymisestä. (Kananen 2014, 158.) Käyttämäni lähteet olivat 2000-lukua pitkälti. Vanhin lähde liittyi oppaan tekstin suunnitteluun ja sen valintaan, joten lähteen ikä ei ollut käytön kannalta ongelma. Tutkimukset, joita käytin, olivat pitkälti alle 10-vuotta vanhoja. Tiedon oikeellisuuden vaikutti myös oikein kääntäminen englanninkielisistä lähteistä. Erityisesti toiminnanohjaukseen liittyvä englanninkielinen tutkimus oli niin vaikeasti luettavaa joissain tutkimuksissa, että niitä ei voinut käyttää. Suomenkielisen käännöksen puuttuminen joillekin sanoille vaikutti myös osaltaan tutkimuksien karsimiseen ja lähteiden valintaan. Tämä myös lisää teoriaosuuden luotettavuutta, kun luopuu itselleen liian vaikeasta materiaalista, jota ei pysty esittämään.

Luotettavuustarkastelua ja riskienhallintaan tulee varautua jo työn suunnittelu- vaiheessa. Luotettavuustarkastelun edellytyksenä on riittävä dokumentointi ja valintojen ja ratkaisujen perustelu. Hyviä yleisiä luotettavuuskriteereitä ovat vahvistettavuus, dokumentaatio, selkeä tulkinnallisuus, luotettavuus (tutkitavan henkilön kannalta ja saturaatio (tutkimustulosten toistuminen eri lähteissä). (Creswell 2007, 202 - 220, Eriksson ym. 2008, 294, Kanasen 2014, 151 - 154 mukaan.) Koska vinkit olivat lopulta melko samankaltaisia, en pitänyt kyselyä kahta viikkoa kauempaa. Vastaukset löytyivät myös tutkimuskirjallisuudesta, joten tutkimusaineisto itsessään oli melko saturoitunutta. Tuotteen kehittämissä yhdistin myös teorian tietoa oppaan tekoon, joka lisää työn luotettavuutta.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuteen liittyvät kysymykset kohdistuivat tutkijaan itseensä, saadun aineiston laatuun, analyysiin ja tulosten esittämiseen. Aineistoa kerätessä kerätty tieto on riippuvaista siitä, miten tutkija tuntee aiheensa. Aineiston laatu on tärkeää ja sen analysointiin vaikuttavat tutkijan omat taidot, mielipiteet ja kyky oivaltaa. Sisällönanalyysissä haasteena on tutkijan taidot pelkistää aineisto niin, että oleellinen tieto välittyy. (Patton 1990, Weber 1990, Burnard 1996, Latvala & Vanhala-Nuutinen 2001, 36 mukaan.) Sisällönanalyysin aineiston pelkistäminen oli pitkä prosessi, johon sain apua opinnäytetyön ohjaajiltani. Näin materiaalista tuli oikein muotoiltu ja selkeytetty.

Tutkimus on validi, jos se mittaa haluttuja asioita. Se voidaan varmistaa oikealla tutkimusmenetelmällä, mittarilla ja oikean asian mittaamisella. (Kananen 2014, 147 - 148.) Lomakkeen vastaukset liittyivät aiheeseen. Validiteettia ja luotettavuutta pyrin toteuttamaan alkuperä- ja viimeistelylomakkeissa niin, että ne vastasivat siihen, millaista aineistoa tarvitsin. Pyrin pitämään kysymyksien tekstit selkeinä ja yksinkertaisina, jotta lukija ymmärsi mihin vastata.

Oppaan viimeisen vaiheen muokkaukset tehtiin palautekyselyn perusteella. Ilman tätä oleelliset ja selkeyttävät muutokset, kuten oppaan etusivun kuva ja takasivun logot, olisivat jääneet tekemättä. Näin huomioitiin toimeksiantajan toiveet, kun itse materiaali oli muodostettu Facebook-kyselyn pohjalta. Palautteensaanti opinnäytetyön teon aikana ja viimeistelykyselyssä oli myös luotettavuuden tarkastelua, koska yksin työtä tehdessä erinäisiä virheitä ei välttämättä tullut huomattua. Tämä auttoi opinnäytetyön ja oppaan kehittämisessä alusta loppuun asti.

Pysyvyyttä (reliabiliteetti) arvioidaan työn loppuvaiheessa, kun tehdään johtopäätöksiä ja toteutusta. Tässä opinnäytetyössä se on siis käytännöllisten vinkkien saamista vertaistukiryhmän jäseniltä ja niiden hyödyllisyyttä oppaassa. Oppaan tulee myös soveltua heidän käyttöönsä. (Kananen 2015, 356.) Käytettyjen kyselylomakkeiden tulee vastata tarkoitustaan ja saatujen vastauksien materiaali auttavat opiskelijaa oppaan valmistamisessa ja viimeistelyssä. (Kananen 2014, 147.) Koska opas sai positiivista palautetta toimeksiantajalta, se kertoi oppaan olevan onnistunut.

8.3 Johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset

Tuotekehitysprosessin avulla sain tuotettua oppaan, joka vastasi toimeksiantajan kanssa luotua näkökulmaa. Oppaan materiaali kerättiin Facebook-kyselynä ADHD:n arki vertaistukiryhmästä kahden viikon ajan olleella kyselyllä toukokuussa 2019. Näiden vastauksien perusteella tein oppaan, joka pohjautui vastaajien käyttämiin menetelmiin ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämiseksi. Oppaan teossa noudatin opinnäytetyön ohjaajien ja Itä-Savon Puatti ry:n toiveita ja ehdotuksia, joita sain vielä viimeistelyvaiheessa yhdistykseltä.

Tulevaisuudessa opasta voisi kehittää niin, että itse vinkkien testaus tehtäisiin yhdistyksen jäsenillä. Alun perin oli tarkoitus tehdä näin, mutta tästä luovuttiin vertaistukiryhmän jäsenien saatavuuden haasteellisuuden vuoksi, sekä aikataulun tiukentumisen vuoksi. Vinkkejä voisi myös kerätä Suomen muilta ADHD-aikuisten vertaistukiryhmiltä Webropol-kyselyn avulla. Tämä toisi yhteen eri yhdistyksiä ja mahdollisesti erilaisia vinkkejä. Vastauksien määrä voisi olla myös suurempi. Oppaan sisältöä voisi laajentaa eri osa-alueisiin, kuten esimerkiksi elämänhallinnan edistämiseen. Näin vertaisten vinkkejä voitaisiin kerätä erilaisiin oppaisiin.

8.4 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu

Prosessin lopussa olen erittäin tyytyväinen siihen, millainen opas lopulta syntyi. Sanoin monta kertaa opinnäytetyöprosessin aikana, etten ole maailman luovin ihminen, joten pelkäsin, millainen oppaan lopputuloksesta tulee. Aikaisempaa kokemusta tuotekehitysprosessin tekemisestä minulla ei ollut. Opinnäytetyön prosessin vaiheiden sisäistäminen tuntui työn alkuvaiheessa tammihelmikuussa 2019 hiukan epäselvältä. Käytännön toteutuksen vaiheessa huhtikuussa 2019 sain kaipaamani selkeyttä työhön, kun oppaan tekemisestä oli tulossa pian konkreettista. Itse opas tehtiin elokuussa 2019 sisällönanalyysin analysoinnin jälkeen.

Mielestäni oppaasta syntyi yksinkertainen, selkeä kokonaisuus, joka varmasti on stressaamani luovuuden ”riittämättömyyden” aikaansaannosta. Ollessani

myös itse tätä kohderyhmää (ADHD ja lukihäiriö), saatiin oppaasta myös tuotettua pienillä ponnisteluilla tarpeeseen vastaava. Sain korvaamattoman tärkeää palautetta opinnäytetyöni ohjaajilta, ystäviltäni sekä toimeksiantajan taholta. Yksin opinnäytetyötä tehdessä tulee helposti sokeaksi siitä, onko oma työpanos riittävää ja mitä asioita olisi hyvä vielä korjata tai tehdä toisin. Muiden palaute vaikutti merkittävästi oppaan luonnosteluun, sekä myös omaan motivaatiooni ja stressinhallintaan.

Haasteita tuotekehitysprosessin aikana oli opasta tehdessä, kun tein otsikoita eri oppaan aiheille. Halusin pitää aihealueet selkeästi erillään toisistaan. Selkeiden nimien keksiminen otsikoille oli ohjaajille kuin itsellenikin haasteellista, mutta lopulta pääsimme hyvään lopputulokseen. Toimeksiantajan kanssa havaitsimme myös prosessin loppupuolella välillämme olevista erimielisyyksistä ja epäselvyyksistä liittyen välillämme olleeseen vuorovaikutukseen ja opinnäytetyön raportointiin. Lopulta tilanne kääntyi paremmaksi kaikille osapuolille, joten haittaa tästä ei työlle syntynyt. Opinnäytetyön teossa tuli kesän 2019 vuoksi parin-kolmen kuukauden tauko, joten jännitin, pysyinkö syksyllä aikataulussa ja onko motivaationi riittävää. Ilman vanhempieni tukea en olisi pystynyt panostamaan näin hyvin opinnäytetyöhöni elokuussa 2019, jolloin työ eteni kehittelystä oppaan viimeistelyvaiheeseen asti.

Opinnäytetyöprosessi oli monivaiheinen projekti, joka alkoi konkreettisesti joulukuussa 2018, kun itse aihe syntyi helmikuussa 2018. Silloin sain jo varmuuden, että olisin tekemässä tuotekehitysprosessia opinnäytetyönä. Opinnäytetyön aiheen rajaaminen oli isoin haaste työn aloituksen kannalta. Keskustelimme tästä opinnäytetyön ohjaajien ja toimeksiantajan kanssa tammikuussa 2019, joiden avulla oli iso merkitys prosessin toteutuksen kannalta. Se vaikutti myös tutkimusaineiston valintaan. Tein opinnäytetyön yksin, koska aihetta kehittäessä en saanut mukaani siitä kiinnostunutta tekijää. Se ei lopulta haitannut minua, koska työn tekeminen oli mielekästä alusta loppuun asti. Toimeksiantajan kanssa käydyt viestittelyt tukivat työn etenemistä, mutta loppuvaiheessa syyskuussa 2019 tulleet vuorovaikutusongelmat toivat hetkellisesti suurta stressiä prosessia ja itseäni kohtaan.

Opinnäytetyön suunnitelmaseminaari oli huhtikuussa 2019, jossa esittelin työn teoriaosuutta ja ideoimaani opasta. Sain silloin vinkkejä oppaan vinkkien keräämiseen ”ADHD:n arki” -Facebook ryhmästä, sekä miten pitkä vastausajan kannattaisi olla. Keräsin vastausmateriaalin toukokuussa 2019 ja tein sisälönanalyysin, oppaan (liite 8) ja viimeistelyvaiheen kyselyn (liite 7) elokuussa 2019. Kirjallisuuskatsauksen teko oli suhteellisen helppoa, kun aineistoon käytti hyödyksi Käypä hoito -suositusta ja englanninkielisiä ADHD tutkimuksia. Suomalainen ADHD-kirjallisuus sisälsi hyvin tietoa arjenhallinnan haasteista.

Eniten epävarmuutta ja henkistä ristiriitaa toi ensimmäinen Facebook-ryhmän julkaisu, jossa jouduin taustoittamaan omaa ADHD-taustaani (liite 3). Tutkimuksen onnistumiseksi on ollut myös tärkeää noudattaa käytäntöjä: tässä tilanteessa se oli tietyn ryhmän asettamien normien noudattamista. Julkaisun haittapuolena oli ihmisten vinkkien kommentointi siihen, eikä myöhemmin laitettuun Webropol-kyselyyn. Tämä vaikutti anonymiteetin toteutumiseen ja isomman vastausmateriaalin saantiin. Varsinainen kysely sai lopulta riittävästi vastauksia (7 per kysymys), joita kaikkia hyödynsin oppaan teossa.

Olen tyytyväinen, millaisen opinnäytetyön sain tehtyä alusta loppuun itsenäisesti. Olen kiitollinen ystävilleni, joilta sai kysyä apua ja joilta hakea myös palautetta. Kasvatin prosessissa englanninkielen ja tiedonhaun taitoja ja pitkäjänteisyyttä. Opas palvelee mielestäni niin itseäni, kuin kohderyhmää. Se pysyy aiheessaan ja sisältää konkreettisia esimerkkejä. Puhelimen käyttöä oli mielestäni mielenkiintoista soveltaa ja hyödyntää oppaan esimerkeissä. Pysyin pitämään koko opinnäytetyöprosessissa selkeän ja johdonmukaisen linjan, jota varmasti toteutan myös tulevaisuudessa jatko-opinnoissani.

LÄHTEET

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). 2017. Käypä hoito –suositus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50061> [viitattu 8.1.2019]

ADHD-liitto. s.a. Arvot. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://adhd-liitto.fi/adhd-liitto/arvot/> [viitattu 26.2.2019]

ADHD-liitto. s.ab. Esitteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://adhd-liitto.fi/julkaisut/esitteet/> [viitattu 26.2.2019]

ADHD-liitto. s.ac. Historia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://adhd-liitto.fi/adhd-liitto/historia/> [viitattu 26.2.2019]

ADHD-liitto. s.ad. Kurssit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://adhd-liitto.fi/tukea/kurssit/> [viitattu 26.2.2019]

ADHD-liitto. s.ae. Projektit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://adhd-liitto.fi/adhd-liitto/projektit/> [viitattu 26.2.2019]

ADHD-liitto. Yhdistyksen säännöt. 2015. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2017/11/liitonsaannot2014.pdf> [viitattu 22.4.2019]

ADHD-liitto. Yhdistystoiminta. s.af. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://adhd-liitto.fi/yhdistystoiminta/> [viitattu 26.2.2019]

ADHD tutuksi. s.a. Mikä on ADHD? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://adhdutuksi.fi/mika-on-adhd/> [viitattu 29.1.2019]

ADHD tutuksi. 2011. Mitä on ADD? PDF-tiedosto. Saatavissa: https://adhdutuksi.fi/wp-content/uploads/2015/06/ADD_esite_netiversio_06_2015.pdf [viitattu 11.2.2019]

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suoritukset. 2018. Arene. PDF-tiedosto. Saatavissa: <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportti/2018/> [viitattu 11.1.2019]

Carelli, M. & Wiberg, B. 2011. Time out of mind: Temporal perspective in adults with ADHD. Sage Publications. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/51048601_Time_Out_of [viitattu 26.2.2019]

Duodecim terveyskirjasto. 2018a. Lääkeopas. WWW-sivusto. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=far00436&p [viitattu 8.2.2019]

Duodecim terveyskirjasto. 2018b. Lääkeopas. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=far01472&p [viitattu 8.2.2019]

Ek, A. & Isaksson, G. 2013. How adults with ADHD get engaged in and perform everyday activities. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 2013; 20: 282-291. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 26.3.2019]

Fleischmann, A. & Miller, E. 2013. Online Narratives by adults with ADHD who were diagnosed in adulthood. Sage Publications. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 26.2.2019]

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi.

HUS. s.a. Toiminnanohjaus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/> [viitattu 11.2.2019]

Huttunen, J. 2011. Arki vaikuttaa terveyteen ja terveys arkeen. Teoksessa Andersson, L. ym. (toim.) Kaikki irti arjesta. Helsinki: Gaudeamus, 49 - 67.

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Duodecim verkkolehti*. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 11.1.2019]

Itä-Savon Puatti ry. s.a. Tietoa yhdistyksestä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://puattiry.blogspot.com/p/tietoa-yhdistyksesta.html> [viitattu 2.1.2019]

Jalas, M. 2011. Kiireestä, kellosta ja kalenterista. Teoksessa Andersson, L. ym. (toim.) Kaikki irti arjesta. Helsinki: Gaudeamus, 105 - 123.

Juselius, U. 2004. Typografia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.phpoint.fi/ulrikaj/www/typo.htm> [viitattu 17.1.2018]

Juusola, M. 2012. Levottomat aivot - ADHD ja Asperger vahvuuksina. Keuruu: Otava.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2001. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Jägerroos, T. 2018. Adhd-oireisen nuoren opintojen tukeminen peruskoulun jälkeen. Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) ADHD-käsikirja. Keuruu: PS-kustannus, 203 - 225.

Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turenki: Jaarli Oy.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kokemusosaaminen. 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen> [viitattu 29.1.2019]

Korvela, P. 2014. Arjen rakentumisen ja rytmien kokoavaa tarkastelua. Teoksessa Korvela, P. & Tuomi-Gröhn, T. (toim.) Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohtissa. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 318 - 341. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153029/14%20Korvela.pdf> [viitattu 8.2.2019]

Kreider, C., Medina, S. & Slamka, M. 2019. Strategies for Coping with Time-Related and Productivity Challenges of Young People with Learning Disabilities and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. MDPI. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 29.3.2019]

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Lasky, A., Weisner, T., Jensen, P., Hinshaw, S., Hechtman, L., Arnold, L., Murray, D. & Swanson, J. 2016. ADHD in context. Young adults' reports of the impact of occupational environment on the manifestation of ADHD. Social Science & Medicine 161, 160 - 168. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 11.1.2019]

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY, 21 - 43.

Lempinen, J. 2010. Seikkailukasvatus nuorten elämän ja arjenhallinnan oppimisen tukena. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://docplayer.fi/22600794-Seikkailukasvatus-nuorten-> [viitattu 18.3.2019]

Leppämäki, S. 2012. Aikuisen ADHD. Teoksessa Dufva, V. & Koivunen, M. (toim.) ADHD. Diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Juva: PS-kustannus, 253-266.

Leppämäki, S. 2018. Aikuisen ADHD. Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) ADHD-käsikirja. Keuruu: PS-kustannus, 239 - 266.

Leppämäki, S., Virta, M. & Humaljoki, K. 2017. Aikuisen arki toimimaan –opas. ADHD-liitto.

Leppämäki, S., Virta, M. & Salakari, A. 2015. Aikuisen adhd – vinkkejä arkeen –opas. ADHD-liitto.

Loiri, P. & Juholin, E. 1998. Huom! Visuaalisen viestinnän käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.

Lukivaikeus. S.a. Lukihäiriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lukihairio.fi/lukivaikeus/> [viitattu 19.8.2019]

Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola, K. 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Helsinki: Palmenia.

Mielenterveystalo. s.a. Arjen perusteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat> [viitattu 8.2.2019]

Moilanen, I. 2012. ADHD. Teoksessa Dufva, V. & Koivunen, M. (toim.) ADHD diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Juva: PS-kustannus, 35 - 44.

Niemi, T., Nietosvuori, L. & Virikko, H. 2006. Hyvinvointialan viestintä. Helsinki: Edita.

Niermann, H. & Scheres, A. 2014. The relation between procrastination and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) in undergraduate students. *International Journal of Methods in Psychiatric Research* 23(4): 411 - 421. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 26.2.2019]

Puustjärvi, A. s.a. ADHD:n Käypä hoito –suositus. PDF-tiedosto. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/documents/10184/12766/ADHDn+K%C3%> [viitattu 8.2.2019]

Puustjärvi, A., Voutilainen, A. & Pihlakoski, L. 2018. Mitä on ADHD? Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) ADHD-käsikirja. Keuruu: PS-kustannus, 13 - 40.

Salanterä, S., Virtanen, H., Johansson, K., Elomaa, L., Salmela, M., Ahonen, P., Lehtikunnas, T., Moisander, T., Pulkkinen, M-L. & Leino-Kilpi, H. 2005. Yliopistosairaalan kirjallisen potilasohjausmateriaalin arviointi. *Hoitotiede* 17, 217 - 227.

Saaranen-Kauppinen, A. Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.uta.fi/fi/tietoarasto/julkaisut/kvalimotv.pdf> [viitattu 12.3.2019]

Saari, A., Sainio, M. & Leppämäki, S. 2016. Aikuisen ADHD:n tunnistaminen ja merkitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 8.1.2019]

Seppänen, E. 2018. Oivalluksia omannäköiseen hyvään arkeen. Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) ADHD-käsikirja. Keuruu: PS-kustannus, 271 - 282.

Sumia, M. 2018. Nuoren ADHD. Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) ADHD-käsikirja. Keuruu: PS-kustannus, 185 - 197.

Terveysverkko. s.a. Motivaatio. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/> [viitattu 8.2.2019]

Toimintakyvyn ulottuvuudet. 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet> [viitattu 8.1.2019]

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [viitattu 26.3.2019]

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Virta, M. & Salakari, A. 2012. ADHD-aikuisen selviytymisopas – tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Helsinki: Tammi.

Windahl, R. & Välimaa, V. 2012. Tuotekehitysprojekti AMK-yritysyhteistyönä. PDF-tiedosto. Saatavilla: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163349.pdf> [viitattu 11.1.2019]

Kirjallisuuskatsaustaulukko

Tutkimuksen bibliografiset tiedot XAMK:n raportointiohjeiden mukaan	Tutkimuskohde	Otoskoko, menetelmä	Keskeiset tulokset	Oma intressi opinnäytetyösi kannalta
Carelli, M. & Wiberg, B. 2011.	ADHD:n toiminnallisten oireiden vaikutus ajanhallintaan ja suunnitelmallisuuteen.	S-ZTPI metodi. 30 ADHD diagnosoitu ja 60 terve henkilöä.	ADHD oireiset ovat enemmän nykyhetkeen orientoituneita. Heidän kokemuksensa menneestä ja tulevaisuudesta on negatiivisempi.	Nykyhetkeen orientoituneisuus. Ajanhallinnan haasteet liittyvät suunnitteluun, järjestelmällisyyteen ja ajassa pysymiseen.
Ek, A. & Isaksson, G. 2013.	ADHD-aikuiset.	12 aikuista. Kvalitatiivinen tutkimus, sisälönanalyysi.	Palkinnon asettaminen luo sitoutumista arjen toiminnoista suoriutumiseen.	Sisäinen halu ja inspiraatio toimintaan. Tavoitteen saavuttaminen ja tyytyväisyys.
Fleischmann, A. & Miller, E. 2013.	Aikuisiällä ADHD-diagnosoitu saaneet.	40 ADHD-diagnosoitu. Kvalitatiivinen tutkimus, narratiivinen analyysi.	ADHD aiheuttaa monenlaisia haasteita yksilölle, joista häntä ei pidä syyttää.	ADHD:n aiheuttamat haasteet, luonnehdinta.
Kreider, C., Medina, S. & Slamka, M. 2019.	Strategiat ajanhallinnan ja tuotteliaisuuden tueksi	Kvalitatiivinen tutkimus. 52 opiskelijaa, joilla on lukihäiriö tai ADHD.	Ajanhallintaan vaikuttavat kyky tuottaa, säädellä ja	Tavoissa ja rutiineissa olevat keinot ajanhallinnan edistämiseksi. Eri

	nuorilla luki-häiriöisillä ja ADHD diagnoosin saaneilla.		asettaa strategioita, jotka tukevat aktiivisuutta ja tehävästä suoriutuneisuutta.	kalenterimuodot.
Käypä hoito – suositus, 2017.	ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö).	Katsaus ADHD:seen, kansallinen hoitosuositus.	ADHD:n esiintyvyys, oireet, hoito jne.	Lääkehoito, oirekuva, liitännäissairaudet ja häiriöt.
Lasky, A., Weisner, T., Jensen, P., Hinshaw, S., Hechtman, L., Arnold, L., Murray, D. & Swanson, J. 2016.	ADHD-oireiden ilmeneminen eri ympäristöissä.	Laadullinen tutkimus. 125 nuorta aikuista, jolla ADHD on diagnosoitu lapsena. Haastattelu.	Mitä enemmän työ stimuloi aivoja, sen paremmin oireet ovat hallinnassa.	Millaiset ympäristöt helpottavat oireita ja mikä niiden tekijä on.
Leppämäki, ym. 2016.	Aikuisen ADHD:n tunnistaminen ja sen merkitys elämään.	Katsaus ADHD:n oireisiin ja vaikutuksesta elämään.	Toiminnanohjauksen puutteellisuus ja vaikutus elämään. Oireiden kuvaaminen ja havainnollistaminen.	Oireet ja mistä on lähtöisin.
Niermann, H. & Scheres, A. 2014.	Prokrastinaatio ja ADHD-oireet.	54 opiskelijaa, joilla oman arvionsa mukaan on ADHD:n oireita ja sen kaltaista käyttäytymistä.	Prokrastinaatio on yhteydessä tarkkaavuuden häiriöön.	Prokrastinaation yhteys tarkkaavuuden häiriöön ADHD:n oirekuvassa.

Facebook-ryhmän ylläpitäjille laitettava saatekirje

Hei,

Olen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa, Savonlinnan kampuksella opiskeleva 3.vuoden sairaanhoitajaopiskelija. Teen opinnäytetyötä aiheesta *”Vinkkiopas ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämiseksi ADHD-aikuisille”*. Toimeksiantajanani on Savonlinnan paikallisjärjestö Itä-Savon Puatti ry. Tarkoituksena on kerätä Webropol-kyselylomakkeelle vertaisihmisten käyttämiä keinoja, joilla he helpottavat ajanhallintaansa ja kodin järjestelmällisyyttä. Oppaaseen tulee kuvat ja ohjeistukset vinkkien toteutuksesta.

Voisinko julkaista kyselylomakkeen 2 viikon ajaksi ryhmään materiaalin keräystä varten? Materiaalin analysoinnissa huomioidaan yksilönsuoja muuttamalla teksti asiamuotoon.

Tämä viesti lähetetään jokaiselle ADHD:n arki ryhmän ylläpitäjälle.

Kiittäen,

Hanna Hongisto

hanna.hongisto@edu.xamk.fi

1. Saatekirje ADHD:n arki Facebook-ryhmään

Moi!

Nimeni on Hanna. Olen 2016 vuonna sairaanhoitajaopinnot aloittanut nainen, jolla on ollut ADHD-diagnoosi vuodesta 2017 lähtien. Olen nyt opintojeni loppupuolella ja tarkoitukseni on huomenna laittaa tähän ryhmään julkaisu, johon tarvitsen teidän kaikkien apuanne.

Teen opinnäytetyötä aiheesta "Vinkkiopas ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämiseksi ADHD-aikuisille". Tarkoitus on kerätä teiltä ihmisiltä pian vinkkejä näiden osa-alueiden edistämiseksi, joten toivon että julkaisun tullessa mahdollisimman moni teistä vastaisi siihen! Kiitos jo nyt avustanne.

2. Saatekirje kyselyn julkaisun yhteyteen

Hei,

Olen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa opiskeleva 3.vuoden sairaanhoitajaopiskelija. Teen opinnäytetyötä aiheesta ” *Vinkkiopas ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämiseksi ADHD-aikuisille*”. Tarkoituksena on kerätä teiltä vertaisilta alla olevaan kyselylomakkeeseen niitä keinoja, joilla edistätte ajanhallintaa ja kodin järjestelmällisyyttä.

Koostan valituista vinkeistä oppaan, jossa on ohjeistus vinkin toteuttamiseen. Toivon, että kirjoitat vastaukseesi tarkasti, miten kyseistä vinkkiä toteutat. Vastausaika lomakkeessa on 2 viikkoa. Kaikki kirjoittamasi vinkit ovat todella tärkeitä oppaan toteutumisen kannalta. Samalla pääset myös jakamaan eteenpäin hyväksi kokemiasi vinkkejä muille ADHD-aikuisille.

Yksilön suojan säilyttämiseksi kyselyn vastaukset muutetaan yleiskielen muotoon. Valmiin oppaan pystyy valmistuttuaan lukea ja tulostaa ADHD-liiton sivuilta, sekä sen voi myös pyytää minulta.

Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Vastaamalla kyselyyn annat samalla luvan materiaalin käyttöön opinnäytetyössä. Julkaisun kommentointi on suljettu yksityisyydensuojan toteutumiseksi.

Kiittäen,

Hanna Hongisto

Sähköposti ADHD-liiton viestintään

Hei!

Olen Hanna Hongisto, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta, XAMK:issa Savonlinnassa opiskeleva sairaanhoitajaopiskelija. Teen opinnäytetyötä aiheesta *"Vinkkiopas ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämiseksi ADHD-aikuisille"*. Olen koonnut opinnäytetyöhöni vertaisilta vinkkejä, miten he edistävät kyseisiä osa-alueitaan. Toimeksiantajanani on paikallisjärjestö Itä-Savon Puatti ry. Kyseinen opas/lehtinen on tulossa heille.

Opinnäytetyöni on nyt siitä vaiheessa, että alan tekemään tätä opasta.

Tarvitsisin opasta varten **ADHD-liiton logon**, jonka voisin liittää oppaaseen viimeiselle sivulle/takakanteen. Ottaisin vastaan mielelläni eri versioita. Googlessa ei ole vapaasti käytettävissä olevaa logoa ja haluan tehdä opinnäytetyöni hyvää tieteellistä tutkimuskäytäntöä noudattaen.

Arvostaisin todella paljon, jos saisin logon tätä kautta, kiitos! 😊

Terveisin,
Hanna Hongisto.

Saatekirje Itä-Savon Puatti ry:n jäsenille viimeistelytestaukseen

Hei,

Olen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa opiskeleva 3.vuoden sairaanhoitajaopiskelija. Teen opinnäytetyötä aiheesta ” *Vinkkiopas ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämiseksi ADHD-aikuisille*”. Toimeksiantajanani on Itä-Savon Puatti ry.

Olen tehnyt oppaan, johon tarvitsen nyt viimeistelyä varten palautetta. Aihe tuli yhdistyksenne kautta ADHD-aikuisten vertaistukiryhmästä, joten myös oppaan viimeistelytestaus on hyvä suorittaa yhdistyksen kautta.

Saat nyt käsiisi valmiin oppaan. Annan sinulle lisäksi linkin palautelomakkeeseen, johon saat antaa mielipiteesi oppaan ulkoasusta, visuaalisesta ja kielellisestä toteutuksesta, sekä vinkeistä.

Nämä mielipiteet auttavat oppaan viimeisen vaiheen muutoksissa.

Linkki vastauskyselyyn:

<https://link.webpolsurveys.com/S/E269EFE4B92BB773>

Kyselyssä on vastausaikaa 26.8-16.9.2019

Kiitoksia palautteesta!

Terveisin,

Hanna Hongisto

hanna.hongisto@edu.xamk.fi

Itä-Savon Puatti ry:n viimeistely palautelomake

1= täysin eri mieltä 2= eri mieltä 3= en osaa sanoa 4= jokseenkin samaa mieltä 5= täysin samaa mieltä

Oppaan ulkoasu

Ulkoasu on selkeä	1	2	3	4	5
Oppaan käyttötarkoitus tulee esiin	1	2	3	4	5
Yhteistyökumppanit löytyivät oppaasta	1	2	3	4	5
Opas sopii Itä-Savon Puatin tyyliin	1	2	3	4	5

Oppaan visuaalinen toteutus

Opasta on miellyttävä katsella	1	2	3	4	5
Kuvat ja teksti sopivat toisiinsa	1	2	3	4	5
Fontti sopii oppaaseen	1	2	3	4	5

Oppaan kielellinen toteutus

Otsikot ovat helppolukuisia	1	2	3	4	5
Teksti on kirjoitettu selkeästi	1	2	3	4	5
Tekstin on ymmärrettävää	1	2	3	4	5
Tekstiosuudet ovat sopivan pituisia	1	2	3	4	5

Mitä kehittämistarpeita havaitsit? Kirjoita, jos havaitsit korjattavaa.

Ajanhallinnan vinkit

Vinkkejä on sopiva määrä	1	2	3	4	5
Vinkit ovat tarpeellisia	1	2	3	4	5
Vinkit vastaavat teemaansa	1	2	3	4	5
Vinkit sopivat ADHD-aikuisille	1	2	3	4	5
Voisin itse käyttää vinkkejä arjessani	1	2	3	4	5

Onko näissä vinkeissä jotain puutteita? Kirjoita, jos havaitsit korjattavaa.

Kodin järjestelmällisyyden vinkit

Vinkkejä on sopiva määrä	1	2	3	4	5
Vinkit ovat tarpeellisia	1	2	3	4	5
Vinkit vastaavat teemaansa	1	2	3	4	5
Vinkit sopivat ADHD-aikuisille	1	2	3	4	5
Voisin itse käyttää vinkkejä arjessani	1	2	3	4	5

Onko näissä vinkeissä jotain puutteita? Kirjoita, jos havaitsit korjattavaa.

Haluatko antaa muuta palautetta oppaasta? Sana on vapaa ☺

Kiitos vastauksistasi!

**Vinkkejä
ajanhallinnan
ja
kodin järjestelmällisyyden
edistämiseksi
ADHD-aikuisille**



Esipuhe oppaan käyttäjälle

Tämä opas on laadittu osana sairaanhoitajakoulutuksen opinnäytetyötä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa XAMK:issa. Työn toimeksiantajana on savonlinnalainen kolmikantayhdistys Itä-Savon Puatti ry.

Oppaan tavoitteena on auttaa koottujen vinkkien avulla parantamaan ADHD-aikuisen ajanhallintaa ja kodin järjestelmällisyyttä. Materiaali on kerätty kyselynä "ADHD:n arki" Facebook-ryhmästä toukokuussa 2019. Vinkit pohjautuvat muiden vertaishenkilöiden käyttämiin keinoihin ja teoriaan näissä arjen osa-alueissa.

**Vinkkien toteuttaminen tarvitsee sinulta
vain kokeilunhalua! 😊**

Terveisin, sairaanhoitajaopiskelija Hanna Hongisto.



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Sisällys

Vinkkejä ajanhallintaan

1. Puhelimen, sähköisten viestintävälineiden ja sovel-
lusten hyödyntäminen sivut 2-4
2. Fyysiset muistuttajat sivu 5


Vinkkejä kodin järjestelmällisyyteen

1. Tavaroiden sijoittaminen ja järjestyksen edistämi-
nen sivut 6-7
2. Siivoamista edistävät keinot sivut 8-9
3. Järjestelytehtävien ketju (ABC) sivu 10
4. Erilaiset kurssit ja vertaistuki sivu 11

Lisätietoa

Lähteet ja kuvat

Tällaisista laatikoista löydät käytännön
esimerkkejä.



Tämä puhekupla auttaa
sinua miettimään omaa
tilannettasi.

Vinkkejä ajanhallintaan

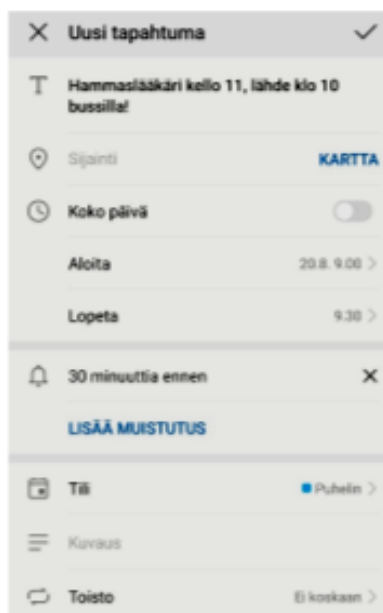
I. Puhelimen, sähköisten viestintävälineiden ja sovellusten hyödyntäminen

~ Puhelimen kalenteri

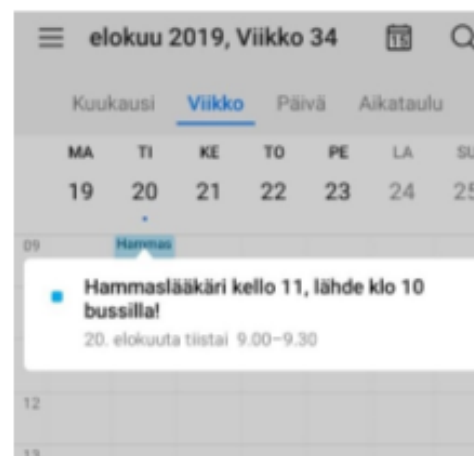
- ~ Kirjoita ylös sovitut menot ja tapaamiset.
- ~ Hälytyksien asettaminen auttaa sinua pysymään ajan tasalla päivän tapahtumista.

~ Googlen ja Microsoftin kalenterisovellukset

- ~ Microsoft-ohjelmisto tarvitsee maksullisen lisenssin.
- ~ Googlen kalenterisovellus on ilmainen.



Kuva 1. Kalenterimuistutuksen asettaminen



Kuva 2. Näkymä muistutuksesta kalenterissa

Vinkkejä ajanhallintaan

~ Hälytykset ja ajastimet

~ Puhelimen herätyskelloon pystyy asettamaan päivittäisiä hälytyksiä, esimerkiksi aamutoimia varten.

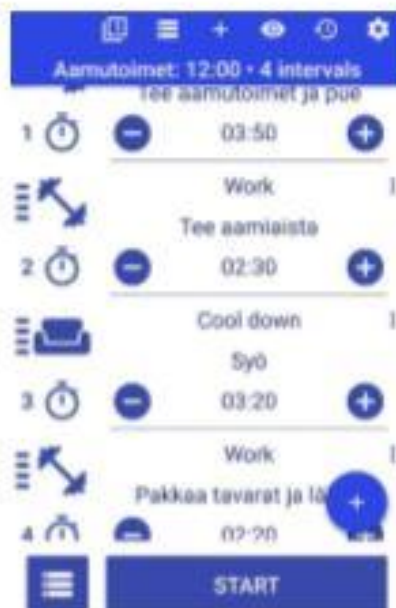
5.30	
Herätys, Soi vain kerran	
5.35	
Aamutoimet, Soi vain kerran	
5.50	
Syö aamiainen, Soi vain kerran	
6.10	
Ota läske ja valmistaudu lähdä varten, Soi vain kerran	
6.40	
Lähde töihin, Soi vain kerran	

Kuva 3. Puhelimen kelloon asetetut hälytykset aamulle

Vinkkejä ajanhallintaan

~ Tabata-timer

- ~ Liikunnassa käytetty intervalli-sovellus, joka sopii rytmittämään esimerkiksi aamutoimia.
- ~ Se on ilmainen ja löytyy puhelimien sovelluskaupasta.
- ~ Sovellukseen syötetään se aika, jonka käyttää haluttuun toimeen.
- ~ Lepo-aika on ns. "siirtymäaika" seuraavaa toimea varten.



Kuva 4. Yleisnäkymä Tabata-timer sovelluksesta



Kuva 5. Yhteenvetönäkymä Tabata-timer sovelluksesta

Vinkkejä ajanhallintaan

2. Fyysiset muistuttajat

~ Kalenterit

Kokeile ottaa tavaksi kirjoittaa ja seurata kalenteriin sovittuja menoja ja tapaamisia.

~ Muistilaput

Aseta muistilappuja näkyville paikoille, esimerkiksi kahvinkeitin luokse.

~ Lukujärjestykset

Kirjoita viikoittaiset sovitut menot lukujärjestykseen.

~ Tehtävälista eli to do -lista

Kirjaa ylös tehtävät ja merkitse kun olet saanut ne valmiiksi.

Voisiko ystävä tai perheenjäsen auttaa sinua muistamaan?



Vinkkejä kodin järjestelmällisyyteen

I. Tavaroiden sijoittaminen ja järjestyksen edistäminen

~ Tavaroiden sijoittaminen

- ~ Määrittele kodin esineille niille soveltuvat paikat.
- ~ Palauta tavara paikalleen käytön jälkeen, näin se löytyy sieltä seuraavalla käyttökerralla.

~ Tutki kodin järjestystä

- ~ Käy kotisi läpi muistiinpanovälinein.
- ~ Kirjaa ylös alueet johon tavaraa kertyy, uudelleen järjesteltävät säilytyspaikat ja minne poisheitettävää tavaraa kertyy.

~ Luovu tarpeettomasta tavarasta

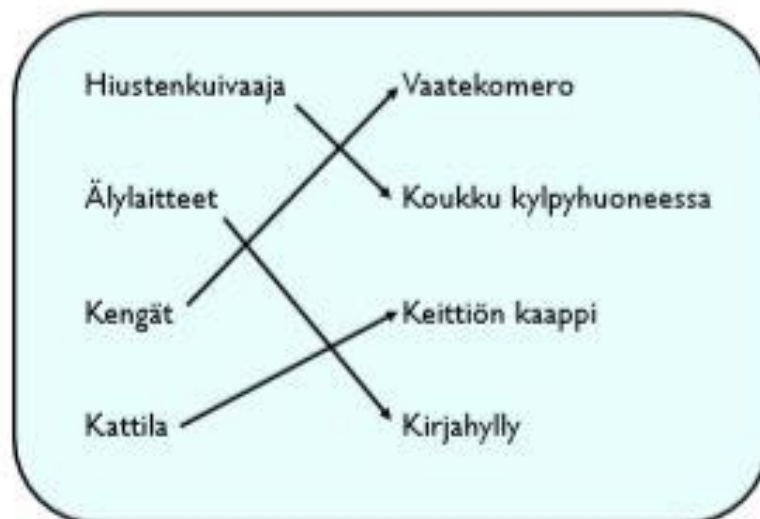


Taulukko 1. Esimerkki kodin järjestyksen selvittämisestä

<u>Mihin käyttötavaroita kertyy?</u>	<u>Mitkä säilytyspaikat minun tulee järjestellä uudelleen?</u>	<u>Mihin poisheitettävää tavaraa kertyy?</u>
Keittiön tasoille Pyykkikorin ympäristöön Tietokone pöydälle	Keittiön hyllyt Kylpyhuoneen kaappi Kirjahylly	Sohvapöydälle Eteisen pöydälle Vaatekaappiin

Vinkkejä kodin järjestelmällisyyteen

- ~ Listaa paikkaa etsivät tavarat ja tyhjät säilytyspaikat
- ~ Yhdistele näitä osa-alueita viivoilla yhteen. Näin järjestyksen luominen tuntuu kuin peliltä.
- ~ Mieti siirrot ennen toteuttamista, niin säästät aikaa.



Kuva 6. Tavaroiden yhdistelyä säilytyspaikkoihin

Vinkkejä kodin järjestelmällisyyteen

2. Siivoamista edistävät keinot

~ Tee kotityöt ennen niiden kasautumista

Huolehdi likaiset astiat puhtaaksi ennen seuraavia.

~ Suunnittele siivouspäivien tehtävät ja jako

Taulukko 2. Siivoustehtävien jako eri päiville

Keskiviikko	Lauantai
Imuroi	Imuroi
Kerää irtoroskat	Matot ulos
Pintojen ja keittiön siivous	Pese lattiat
Päämakuuhuoneen siivous	Lasten huoneet
Käy kaupassa	Kylpyhuoneen siivous
Pyykit	Pyyhkeiden vaihto
Tuuleta koti	Käy kaupassa

Tekisikö lempimusiikki tai äänikirja siivoamisesta mielekkäämpää?

Vinkkejä kodin järjestelmällisyyteen

~ Jaa siivoustehtävät tai huoneet eri päiville lukujärjestykseen

Taulukko 3. Esimerkki viikkolukujärjestys kotitöihin

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Pyykit	Imuroi	Suunnittele ruokalista loppuviikolle	Tuuleta	Vaihda pyyhkeet Kylpyhuoneen siisteys	Imuroi Pese lattiat Tee kauppalista	Käy kaupassa Tee ruokaa alkuviikolle Keittiön siistiminen
Keittiö	Olohuone	Eteinen	Kylpyhuone		Makuuhuoneet	

~ Osallista perheenjäsenet siivoukseen

Jaa perheenjäsenille vastuualueet.

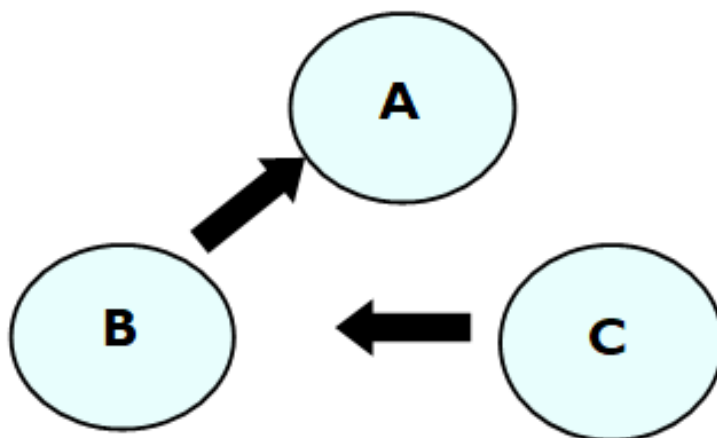
~ Kilpaile aikaa vastaan

Laita ajastin soimaan tunnin päähän.
Tee tässä ajassa valitsemasi siivoustehtävät.

Vinkkejä kodin järjestelmällisyyteen

3. Järjestelytehtävien ketju (ABC)

1. Tyhjennä paikka A.
2. Siirrä tavarat paikasta B paikkaan A.
3. Siirrä tavarat paikasta C paikkaan B.



Kuva 7. Järjestelytehtävien ketju

Esimerkiksi

Tyhjennä rapun alla oleva tila tavaroista.

Laita matkalaukut eteisestä rapun alle olevaan tilaan.

Näin saat kengät siististi eteiseen.

Vinkkejä kodin järjestelmällisyyteen

4. Erilaiset kurssit ja vertaistuki

- ~ Esimerkiksi Ilana Aallon ”Paikka Kaikelle” –kurssi
 - ~ Tavaroista luopumista ja toimivien säilytyspaikkojen etsimistä jäljelle jääneille tavaroille toisen ohjaamana.
- ~ Vertaistuki
 - ~ Kurssien osallistujilta saa tukea ja kannustusta.
 - ~ Entä Internetin eri ryhmät?

ADHD-aikuisille löytyy Facebookista
”ADHD:n arki” -niminen ryhmä.

Lisätietoa

Itä-Savon Puatti ry

Internet-sivusto: <https://puattiry.blogspot.com/>

ADHD-liitto

Internet-sivusto: <https://adhd-liitto.fi/>

Paikka Kaikelle

Internet-sivusto: <https://paikkakaikelle.fi/>



Lähteet ja kuvat

ADHD-liitto. Yhdistyksen säännöt. 2015. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2017/11/liitonsaannot2014.pdf> [viitattu 16.8.2019]

Hongisto, H. 2019. Vinkkiopas ajanhallinnan ja kodin järjestelmällisyyden edistämiseksi ADHD-aikuisille. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/> [viitattu 15.8.2019]

Itä-Savon Puatti ry. S.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://puattiry.blogspot.com/> [viitattu 15.8.2019]

Tabata-timer. 2018. Free Online Tabata Timer for Tabata Training. Mobiilisovellus. Saatavissa: <http://www.tabatatimer.com/> [viitattu 15.8.2019]

Paikka Kaikelle. S.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://paikkakaikelle.fi/yrityksille/> [viitattu 15.8.2019]

Pixabay 2019. Stunning Free Images to Use Anywhere. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://pixabay.com/> [viitattu 15.8.2019]

Xamk. S.a. Medialle. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://xamk.emmi.fi/VQgZvdJnBNP2x> [viitattu 16.8.2019]

Esimerkki taulukot ja kuvankaappaukset luonut Hanna Hongisto.

Hienoa!

***Suuri kiitos mielenkiinnostasi ja
onnea vinkkien kokeilua varten.***

Sinä pystyt siihen!

